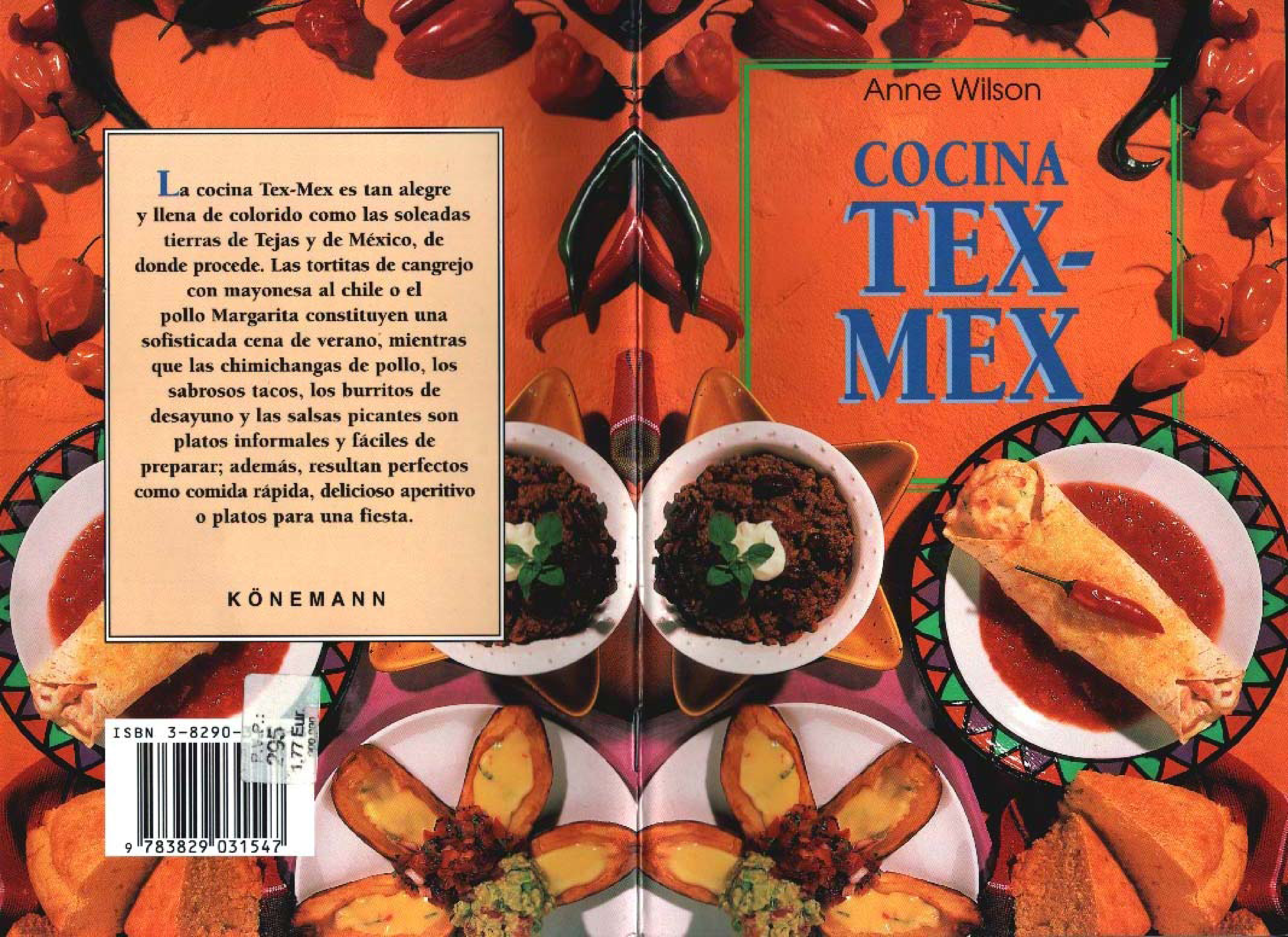
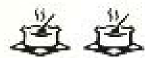

Anne Wilson
COCINA
TEX-MEX
La cocina Tex-Mex es tan alegre y llena de colorido como las soleadas tierras de Tejas y de México, de donde procede. Las tortitas de cangrejo con mayonesa al chile o el pollo Margarita constituyen una sofisticada cena de verano, mientras que las chimichangas de pollo, los sabrosos tacos, los burritos de desayuno y las salsas picantes son platos informales y fáciles de preparar; además, resultan perfectos como comida rápida, delicioso aperitivo o platos para una fiesta.
KÖNEMANN
ISBN 3-8290-
9 783829 031547

Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros poco experimentados



Para cocineros expertos



En general se utilizan las medidas habituales en gramos y litros. Sólo excepcionalmente aparece la medida taza con una capacidad de 250 ml. Los huevos empleados en las recetas tienen un peso medio de 60 g. El peso de las latas es siempre diferente según el producto, por ello escoja la medida que más se aproxime a la indicada en la receta.

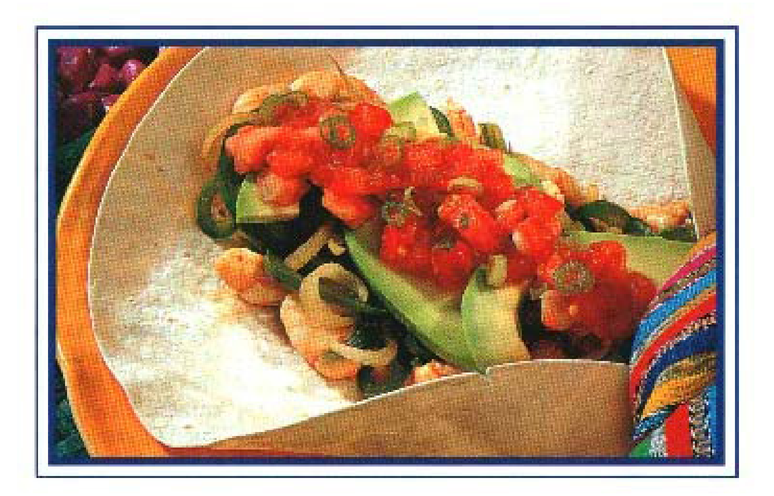
Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Este libro ha sido producido por
Murdoch Books, 45 Jones Street, Ultimo, NSW 2007, Sydney (Australia)
Título original: *Tex Mex*

Könemann Verlagsgesellschaft mbH
Bonner Straße 126, D-50968 Köln
Traducción del inglés: Verónica Puigdengolas Legler
para LocTeam, S.L., Barcelona
Redacción y maquetación: LocTeam, S. L., Barcelona
Impresión y encuadernación: Sing Cheong Printing Co. Ltd.
Impreso en Hong Kong
ISBN 3-8290-3154-8
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

COCINA TEX-MEX



KÖNEMANN



Platos Tex-Mex

El término "Tex-Mex" no es una expresión de moda acuñada por un autor de libros de cocina ni el nombre curioso de un restaurante mexicano: es un hecho geográfico. Desde el punto de vista culinario, no existen fronteras entre México y Tejas, dos lugares muy diferentes.

La cocina Tex-Mex depende en gran medida de la cocina tradicional mexicana y, por lo tanto, también de la española, en cuanto a ingredientes y recetas, pero también recibe una gran influencia de Estados Unidos. Si bien sus orígenes son antiguos, es una cocina muy moderna, rápida y fácil de preparar y, si se tiene cuidado con el queso y la nata agria, bastante sana. También es excelente para los vegetarianos, por sus numerosos platos de judías. Todo el mundo conoce los platos Tex-Mex tales como los Tacos, Nachos y el Chile con carne, si bien otros platos como los Tamales y el Mole de pollo son menos familiares, al igual que algunos de los ingredientes. En el glosario de las páginas 4 y 5 se describen los ingredientes menos conocidos, mientras que en estas dos páginas se definen los platos Tex-Mex más típicos.

Burrito
Un burrito es una tortilla de harina de trigo que encierra un sabroso relleno de tiras de carne de buey, pollo o judías refritas.

Chile con carne
El chile es un plato muy arraigado para cualquier habitante de Tejas. Existen tantas recetas de chile como cocineros hay en Tejas y cada una de ellas es considerada la mejor, la más auténtica y la más tradicional. Irónicamente, es probable que la versión más conocida sea la menos auténtica, elaborada a base de carne picada, tomates y frijoles. Un verdadero tejano la ridiculizaría tildándola de salsa boloñesa glorificada pero, por supuesto, en este libro se ha incluido dicha receta.

Chile con queso
Se trata simplemente de chiles con queso fundido.

Chimichanga
Una tortilla de harina de trigo que se suele rellenar de carne o pollo, doblar en forma de sobre y freír en aceite hasta que está crujiente.

Enchilada
Una tortilla de harina de maíz rellena de judías y carne de buey o pollo, que se enrolla, se cubre con salsa de tomate y se hornea.

Fajitas
Originariamente, se refería al corte de carne (falda de buey), pero hoy en día define un plato a base de carne de buey, pollo o marisco marinados, cocidos sobre una plancha de hierro fundido y servidos con salsa, queso, guacamole y lechuga, con tortillas de harina de trigo para envolver.

Guacamole
Aguacate triturado y condimentado con cebolla, cilantro, tomate y zumo de lima. Resulta excelente como salsa para mojar o para acompañar platos Tex-Mex.

Huevos rancheros
Se trata de huevos escalfados o fritos, que se sirven sobre crujientes tortillas de maíz fritas, con salsa de tomate "ranchera". ¡Es un excelente desayuno para curar una resaca!

Quesadilla
En México, es una empanadilla a base de pasta de maíz rellena y frita en abundante aceite. Sin embargo, la versión Tex-Mex son dos tortillas de trigo dispuestas en forma de sándwich y rellenas de queso, carne de buey, pollo, judías (u otras sobras) y tostadas. La quesadilla más simple (rellena de queso y chiles) es, en realidad, un sándwich Tex-Mex de queso a la plancha.

Judías refritas
No significa que las judías se fríen dos veces, sino que se cuecen hasta que están tiernas y, luego, se fríen hasta que están blandas.

Salsa
En México, la palabra "salsa" se refiere a una "salsa cruda", es decir, que no necesita cocción. Se puede componer, por ejemplo, de tomate, cebolla y cilantro.

Tamales
Se prepara una pasta con masa harina *(véase glosario)*, que se envuelve en farfollas de maíz con una mezcla de pollo o carne y, luego, se cuece al vapor.

Tostadas
Tortillas de maíz fritas y cubiertas con capas de judías, carne de buey o pollo, queso y ensalada.




ANCHO


JUDÍAS NEGRAS


JALAPEÑOS


MASA HARINA


MULATO

Glosario Tex-Mex

Si no encuentra algunos de los chiles aquí descritos, sustitúyalos por los chiles largos o los pequeños chiles ojo de pájaro, más comunes.

Ancho
Este chile poblano seco de color rojo oscuro es la variedad de chile seco mexicano más común. Tiene un sabor dulce y afrutado y es medianamente picante. El chile ancho, junto con los chiles mulato y pasilla, constituyen la "santísima trinidad" de los chiles. Juntos, estos tres chiles forman el ingrediente esencial de los moles mexicanos.

Judías negras
Originarias de Yucatán (México), estas judías tienen una piel negra purpúrea, una pulpa blanca y carnosa y un ligero sabor ahumado. También se conocen como judías tortuga y se encuentran secas o en lata. No confunda estas judías con las judías negras fermentadas de Asia.

Chile en polvo
Se trata de chiles rojos secos molidos finos. Se clasifica como "picante" o "suave", pero el grado de picante varía de un fabricante a otro. También existe chile en polvo mexicano.

Chayote
Este fruto verde pálido en forma de pera pertenece a la familia de la calabaza y era un alimento básico de los aztecas y los mayas. Tiene una textura crujiente y un sabor sutil, ideal para los guisos al horno y las salsas.

Cilantro
Es un ingrediente esencial en las salsas. Las hojas, de color verde intenso, tienen un sabor a pimienta, fresco y picante, que combina perfectamente con los platos picantes.

Harina de maíz
Se obtiene moliendo granos de maíz secos. Se usa como espesante, como relleno o para rebozar. Tanto molida fina como gruesa, a menudo se vende bajo el nombre de polenta.

Habanero
Se dice que es el chile fresco más picante. Su color cambia del verde al naranja y, luego, al rojo; se puede usar en cualquiera de estas etapas. Es muy apreciado para preparar chile.

Jalapeño
Este popular chile fresco es suave y carnoso. Puede ser de color rojo o verde. A veces, la piel tiene manchas marrones. También se encuentran jalapeños en lata.

Masa harina
Granos de maíz secos que se remojan y luego se muelen finos para producir esta harina, que puede ser blanca o morada. Se usa para preparar tamales, tortillas de maíz y fritos de maíz.

Mulato
Este chile marrón oscuro es un chile poblano seco. Tiene sabor a fruta seca y a chocolate, y es moderadamente picante. Forma parte de la "santísima trinidad" de los chiles.

Pasilla
Se conoce también como chile negro, debido a su color negruzco. Este chile seco forma parte de la "santísima trinidad" de los chiles. Su intenso sabor puede variar desde las uvas y las bayas hasta el café y el ahumado.

Pepitas
Se trata de las semillas verdes de la calabaza. Se toman ligeramente tostadas como aperitivo o se utilizan para espesar y dar sabor a los moles y otras salsas.

Judías pintas
Las judías pintas, una variedad de frijoles rojos, tienen una piel marrón rojiza veteada, que se vuelve rosa al cocerlas. Se pueden sustituir por frijoles rojos.

Poblano
Chile grande, de suave a picante, con una pulpa gruesa y un sutil sabor ahumado. Se suele asar y rellenar, en vez de picarlo y añadirlo a los platos. Cuando está seco, se conoce como chile ancho.

Frijoles rojos
Se venden secos o en lata. Estas sabrosas judías tienen una piel de color rojo oscuro y una pulpa cremosa y colorada.

Serrano
Este chile fresco, de color rojo o verde, se usa normalmente maduro y rojo. Suave y moderadamente picante, se suele utilizar en salsas.

Tomatillo
Por su forma y su sabor, este fruto verde se parece a un tomate verde pequeño aunque, en realidad, pertenece a la familia del alquequenje (también llamado uva espina del Cabo). Se vende fresco o en lata en establecimientos de comida especializados.


PASILLA


PEPITAS


JUDÍAS PINTAS


POBLANO


TOMATILLOS

Cocina Tex-Mex

La mayoría de los platos Tex-Mex son rápidos y fáciles de preparar. Resultan deliciosos como cena o comida rápida.



Fajitas de buey

Tiempo de preparación: 30 minutos + toda la noche en reposo
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4 personas



1 kg de cadera de buey
185 ml de aceite de oliva
2 cucharadas de zumo de lima
4 dientes de ajo picados
3 chiles rojos picados
2 cucharadas de tequila (opcional)
1 pimiento rojo cortado en tiras finas
1 pimiento amarillo cortado en tiras finas
1 cebolla roja en tiras
8 tortillas de harina de trigo (ya preparadas o véase pág. 22)

1. Disponga la carne en un plato. Rocíela con la mezcla de aceite, zumo de lima, ajo, chiles y tequila y sazónela con pimienta. Cúbrala y déjela marinar toda la noche, dándole la vuelta una vez. Escúrrala.

2. Precaliente el horno a 160°C. Caliente una sartén de hierro fundido o de fondo pesado. Añada la carne por tandas y fríala a fuego fuerte de 4 a 5 minutos por cada lado. Déjela enfriar, córtela en tiras y mézclela con el pimiento y la cebolla.

3. Caliente aceite en la sartén a fuego fuerte. Añada la mezcla de carne y remueva bien de 2 a 3 minutos, tostando la carne. Mientras tanto, envuelva las tortillas en papel de aluminio y hornéelas 10 minutos para reblandecerlas. Pase las fajitas a una fuente y sírvalas con las tortillas, lechuga en juliana, Guacamole (pág. 60), Salsa fresca de maíz y tomate (pág. 39) y nata agria.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 120 g; grasas 60 g; hidratos de carbono 25 g; fibra 3 g; colesterol 335 mg; 1.160 kcal

Fajitas de buey

Quesadillas clásicas

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



4 tortillas de harina de trigo (ya preparadas o véase pág. 22)
250 g de cheddar rallado
6 cebolletas picadas finas
4 chiles jalapeños sin semillas y picados

1. Unte un lado de las tortillas con un poco de aceite. Caliente una sartén y añada una tortilla, el lado engrasado hacia abajo. Cúbrala con la mitad del cheddar, la cebolleta y el chile.
2. Ponga otra tortilla encima, con el lado engrasado hacia arriba. Una vez dorada la parte inferior, tape la sartén con un plato, déle la vuelta a la quesadilla y pásela a la sartén, con la tortilla cocida hacia arriba. Cueza la quesadilla hasta que se dore y el queso se funda, retírela de la sartén y resérvela caliente. Repita la operación con las tortillas y el relleno restantes.
3. Córtelas en cuartos y sírvalas con Salsa de tomate natural.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 20 g; grasas 30 g; hidratos de carbono 20 g; fibra 2 g; colesterol 60 mg; 400 kcal

Quesadillas vegetarianas

Tiempo de preparación:
15 minutos + 1 hora en reposo
Tiempo de cocción:
2 horas y 10 minutos
Para 4 personas



220 g de judías negras secas
500 g de boniato cortado en rodajas gruesas
1 cebolla roja grande cortada en octavos
185 g de queso feta desmenuzado
90 g de cheddar rallado
4 tortillas de harina de trigo (ya preparadas o véase pág. 22)

1. Ponga las judías en un cazo, cúbralas con agua y lleve a ebullición. Apague el fuego, tápelas y déjelas reposar 1 hora. Escúrralas, cúbralas de nuevo con agua, lleve a ebullición y cueza 1 hora a fuego lento o hasta que estén tiernas. Escurra y deje enfriar.
2. Unte el boniato y la cebolla con aceite de oliva. Áselos 1 hora en el horno a 210ºC, dándoles la vuelta una vez, hasta que estén tiernos. Déjelos enfriar y trocéelos. Mézclelos en un cuenco con las judías, el feta y el cheddar. Use este relleno para preparar las quesadillas como en la receta anterior.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 30 g; grasas 25 g; hidratos de carbono 50 g; fibra 10 g; colesterol 50 mg; 515 kcal

Salsa de tomate natural

Tiempo de preparación:
5 minutos
Tiempo de cocción:
ninguno
Para 2-4 personas



4 tomates maduros picados finos
1 cebolla roja pequeña picada fina
1 chile jalapeño o rojo sin semillas y picado
15 g de cilantro fresco picado
20 ml de zumo de lima

1. Mezcle todos los ingredientes en un cuenco y remueva bien. Cubra con film transparente y refrigere hasta su uso.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (4)
proteínas 2 g; grasas 0 g; hidratos de carbono 4 g; fibra 2 g; colesterol 0 mg; 30 kcal

Quesadillas clásicas (arriba), Salsa de tomate natural y Quesadillas vegetarianas (abajo)

Burritos de desayuno

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos
Para 4 personas



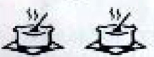
800 g de patatas
60 g de mantequilla
1 cucharada de aceite
4 tortillas de harina de trigo (ya preparadas o véase pág. 22)
4 cebolletas picadas finas
8 huevos poco batidos
125 g de queso cheddar rallado
250 ml de Salsa de chile rojo (véase pág. 38)
250 ml de Salsa de chile verde (véase pág. 38)

1. Precaliente el horno a 160°C. Pele las patatas y córtelas en dados. Cuézalas en una olla grande con agua hirviendo y sal durante 20 minutos o hasta que empiecen a estar tiernas (no las cueza en exceso o se reblandecerán). Escúrralas bien.
2. Caliente la mitad de la mantequilla y el aceite en una sartén de fondo pesado, añada la patata y fríala unos 10 minutos a fuego medio o hasta que se dore, removiendo de vez en cuando. Mientras tanto, envuelva las tortillas en papel de aluminio y hornéelas 10 minutos para reblandecerlas.
3. En otra sartén, derrita la mantequilla restante, añada la cebolleta y sofríala durante 1 minuto. Vierta los huevos y deje cocer hasta que cuajen, removiendo de vez en cuando.
4. Para servir, ponga ¼ de la patata y ¼ de la mezcla de huevo en el centro de cada tortilla, espolvoréelas con ¼ del cheddar y enróllelas. Nape con las salsas de chile y sirva.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 30 g; grasas 50 g; hidratos de carbono 60 g; fibra 10 g; colesterol 430 mg; 770 kcal

Huevos rancheros

Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
Para 4 personas

1 chile jalapeño rojo
3 tomates grandes picados finos
1 cebolla pequeña picada fina
1 diente de ajo majado
1 cucharada de cilantro fresco picado
3 cucharadas de aceite
8 tortillas de harina de maíz (ya preparadas o véase pág. 22)
8 huevos

1. Ase el chile sujetándolo con unas pinzas sobre una llama de gas, o aplanándolo sobre una parrilla precalentada, hasta que la piel se ennegrezca y forme ampollas. Deje enfriar el chile en una bolsa de plástico y pélelo. Deseche las semillas y pique fina la pulpa.
2. Para preparar la salsa de tomate, mezcle el tomate picado con la cebolla, el ajo, el cilantro y el chile jalapeño en un cazo pequeño. Lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer durante 10 minutos o hasta que la mezcla se espese.
3. Caliente el aceite en una sartén y cueza las tortillas de una en una hasta que estén bien calientes y crujientes. Escúrralas sobre papel de cocina y manténgalas calientes.
4. Fría los huevos por tandas en la sartén con el aceite restante. Para servir, ponga 2 tortillas en cada plato. Cúbralas con la salsa de tomate y 2 huevos. Sirva de inmediato, con una cucharada de Judías refritas (*véase* pág. 63) a un lado.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 20 g; grasas 25 g; hidratos de carbono 40 g; fibra 4 g; colesterol 360 mg; 450 kcal

Burritos de desayuno (arriba) con Huevos rancheros

❖ COCINA TEX-MEX ❖

Costillas picantes

Tiempo de preparación:
10 minutos
+ marinada
Tiempo de cocción:
1 hora y 20 minutos
Para 4 personas



1,5 kg de costillas de cerdo cortadas al estilo americano
1 cebolla pequeña picada gruesa
2 dientes de ajo picados
2 chiles pequeños sin semillas y picados finos
500 ml de salsa de tomate
55 g de azúcar moreno blando
375 ml de cerveza negra

1. Corte los costillares en trozos, dejando 3 ó 4 costillas en cada uno.
2. Pique la cebolla, el ajo y el chile en un robot de cocina hasta que queden finos. Añada la salsa de tomate, el azúcar y la cerveza y triture hasta mezclarlo todo.
3. Vierta la mezcla en un cazo grande. Añada las costillas y lleve a ebullición. Baje el fuego y deje guisar parcialmente tapado durante 1 hora, removiendo las costillas de vez en cuando para que se cuezan uniformemente.
4. Pruebe la salsa y añada más chile si lo desea. Pase las costillas y la marinada a un plato llano no metálico, cúbralo y refrigere durante varias horas o toda la noche.
5. Escurra las costillas, reservando la marinada, y póngalas sobre una parrilla precalentada y engrasada. Áselas 15 minutos a fuego fuerte, dándoles la vuelta y untándolas de vez en cuando con la marinada. Si lo desea, caliente la marinada restante en un cazo hasta que hierva y cuézala durante 5 minutos a fuego lento. Sírvala con las costillas.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 55 g; grasas 100 g; hidratos de carbono 35 g; fibra 2 g; colesterol 375 mg; 1.394 kcal

Pieles de patata con chile con queso

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
1 hora y 20 minutos
Para 4 personas, como entrante



4 patatas grandes
aceite para freír

Chile con queso
30 g de mantequilla
2 cebolletas cortadas en rodajas finas
1 chile rojo pequeño picado fino
1 diente de ajo majado
185 g de nata agria
250 g de cheddar rallado

1. Precaliente el horno a 210°C. Ase las patatas durante 1 hora, dándoles la vuelta una vez, o hasta que estén tiernas.
2. Deje enfriar un poco las patatas, córtelas por la mitad y retire la pulpa, dejando 1 cm aproximadamente. Deje enfriar las pieles por completo y córtelas por la mitad.
3. Para preparar el chile con queso, derrita la mantequilla en un cazo, añada la cebolleta, el chile y el ajo y remueva 1 ó 2 minutos a fuego lento o hasta que esté todo blando. Retire del fuego y añada el queso y la nata agria. Vuelva a poner el cazo en el fuego y remueva hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Llene un cazo con aceite hasta la mitad y fría las pieles por tandas hasta que estén y doradas. Escúrralas sobre papel de cocina. Llénelas con chile con queso y sírvalas con Salsa de tomate natural (pág. 9) y Guacamole (pág. 60).

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 25 g; grasas 50 g; hidratos de carbono 35 g; fibra 4 g; colesterol 140 mg; 650 kcal

Costillas picantes (arriba) y Pieles de patata con Chile con queso

Tamales de pollo

Tiempo de preparación:
45 minutos
Tiempo de cocción:
1 hora y 20 minutos
Para 4 personas



Masa
100 g de mantequilla reblandecida
1 diente de ajo majado
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de sal
210 g de masa harina
80 ml de nata
80 ml de caldo de pollo

36 farfollas de maíz o trozos de papel parafinado

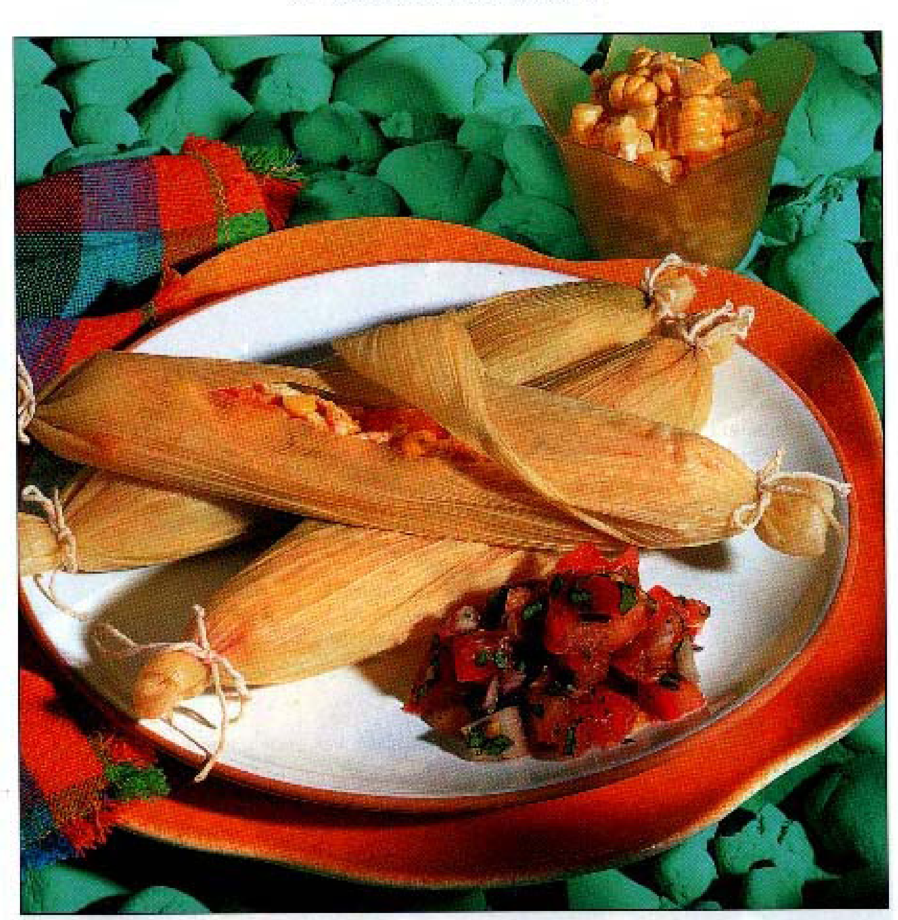
Relleno
1 mazorca de maíz
2 cucharadas de aceite
150 g de pechuga de pollo en filetes
2 dientes de ajo majados
1 chile rojo sin semillas y picado
1 cebolla roja picada
1 pimiento rojo picado
2 tomates pelados y picados
1 cucharadita de sal

1. Para preparar la masa, bata la mantequilla con una batidora eléctrica hasta que esté cremosa. Añada el ajo, el comino y la sal y remueva bien. Agregue la masa harina y la mezcla de nata y caldo alternativamente y bata hasta obtener una mezcla homogénea.

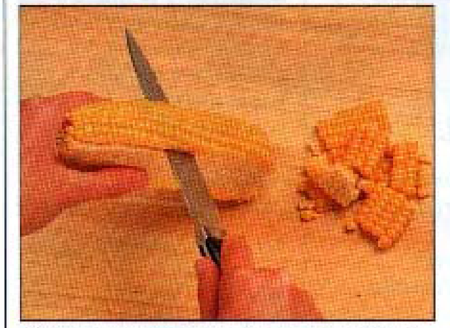
2. Para preparar el relleno, vierta la mazorca de maíz en un cazo con agua hirviendo y cuézala de 5 a 8 minutos. Déjela enfriar y desgránela. Caliente el aceite en una sartén y fría el pollo hasta que se dore. Retírelo, déjelo enfriar y desmenúcelo con un tenedor. Añada el ajo, el chile y la cebolla a la sartén y sofríalos hasta que estén blandos. Agregue el pimiento y el maíz y mezcle durante 3 minutos. Incorpore el pollo, el tomate y la sal y prosiga la cocción 15 minutos a fuego lento o hasta que el líquido se reduzca.

3. Ponga las farfollas de maíz en un cuenco refractario. Cúbralas con agua hirviendo durante 30 segundos, retírelas y escúrralas. Esparza una capa de masa sobre 12 farfollas, dejando una franja en cada extremo. Ponga un poco de relleno encima y enróllelas. Cúbralas con otra farfolla para cerrarlas, si es necesario, y ate los extremos con cordel. Cueza al vapor de 35 a 40 minutos. Sirva con Salsa de tomate natural (pág. 9).

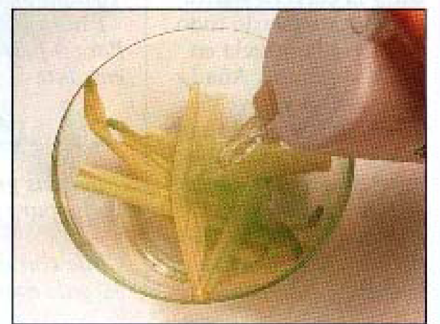
VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 15 g; grasas 40 g; hidratos de carbono 50 g; fibra 5 g; colesterol 110 mg; 640 kcal



Tamales de pollo



Desgrane la mazorca de maíz cortándola hacia abajo con un cuchillo afilado.



Cubra las farfollas con agua hirviendo durante 30 segundos para reblandecerlas.

❖ COCINA TEX-MEX ❖



Esparza una capa de masa sobre 12 farfollas de maíz.



Ponga el relleno de pollo sobre la masa y enrolle las farfollas.

❖ COCINA TEX-MEX ❖

Chile tejano de buey

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
2 horas y 15 minutos
Para 4-6 personas



2 kg de paletilla de buey
harina para rebozar
3 cucharadas de aceite
2 cebollas picadas
4 dientes de ajo majados
2 cucharadas de comino molido
1 cucharada de chile en polvo
750 ml de caldo de buey

1. Recorte la grasa y los tendones de la carne y corte ésta en dados. Rebócelos con la harina y retire el exceso.
2. Caliente el aceite en una sartén de fondo pesado. Fría la carne por tandas a fuego moderado hasta que esté dorada y retírela. Añada la cebolla y sofríala, removiendo de vez en cuando, hasta que esté blanda y dorada.
3. Agregue el ajo, el comino y el chile en polvo y fría, sin dejar de remover, durante 1 minuto. Devuelva la carne a la sartén y vierta el caldo, removiendo para rascar las especias y los jugos del fondo de la sartén.
4. Lleve a ebullición, baje el fuego al mínimo y cueza, tapado, durante 1½ horas o hasta que la carne esté tierna. Remueva de vez en cuando, rascando el fondo de la sartén. Retire la tapa y deje cocer 30 minutos, o hasta que la salsa se espese. Sirva con arroz.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)
proteínas 70 g; grasas 20 g; hidratos de carbono 5 g; fibra 1 g; colesterol 220 mg; 470 kcal

Empanadas

Tiempo de preparación:
30 minutos + enfriado
Tiempo de cocción:
1 hora
Para 24 unidades



1 cucharada de aceite
1 cebolla pequeña picada
1 pimiento verde pequeño picado fino
1 diente de ajo majado
350 g de carne picada de buey
200 g de carne picada de cerdo
125 ml de tomate tamizado
2 cucharadas de concentrado de tomate
110 g de aceitunas verdes picadas
60 ml de jerez seco
8 láminas de pasta quebrada descongeladas
aceite para freír

1. Caliente el aceite en una sartén y rehogue la cebolla unos 3 minutos o hasta que esté blanda. Añada el pimiento, rehogue otros 3 minutos, agregue el ajo y sofría todo 1 minuto más. Incorpore la carne y rehogue hasta dorarla, deshaciendo los grumos con un tenedor.
2. Vierta el tomate tamizado, el concentrado de tomate, las aceitunas verdes y el jerez y lleve a ebullición. Baje el fuego y cueza durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que casi todo el líquido se haya evaporado. Sazone al gusto y deje enfriar por completo.
3. Corte tres discos de 12 cm de diámetro en cada lámina de pasta. Ponga una cucharada de relleno en cada disco y dóblelos para cubrirlo. Selle los bordes presionándolos con un tenedor.
4. Caliente 2 cm de aceite en una sartén honda a fuego moderado. Cueza las empanadas por tandas hasta que estén crujientes y doradas, y escúrralas sobre papel de cocina. Como alternativa, cuézalas en el horno precalentado a 200°C de 20 a 25 minutos.

VALOR NUTRITIVO
POR EMPANADA
proteínas 10 g; grasas 25 g; hidratos de carbono 20 g; fibra 1 g; colesterol 60 mg; 225 kcal

Chile tejano de buey (arriba) y Empanadas

Atún al cilantro con salsa de mango

Tiempo de preparación: 25 minutos + marinada
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4 personas



30 g de hojas de cilantro fresco
2 chiles rojos pequeños sin semillas y picados
4 dientes de ajo picados
1 trozo de 3 cm de jengibre fresco picado
40 ml de aceite de oliva
4 filetes de atún, de unos 175 g cada uno

Salsa de mango
1 mango
1 cebolla roja pequeña cortada en tiras finas
15 g de cilantro fresco picado fino
40 ml de zumo de lima

1. Ponga el cilantro, el chile, el ajo, el jengibre y el aceite en un robot de cocina o un mortero y tritúrelo todo hasta obtener una pasta. Espárzala en una capa fina sobre ambos lados del atún, tápelo y déjelo marinar en el frigorífico entre 1 y 2 horas.
2. Para preparar la salsa de mango, pele el mango y córtelo en daditos. Mézclelos con la cebolla, el cilantro y el zumo de lima. Deje marinar la mezcla, tapada, durante 20 minutos.
3. Unte una parrilla con un poco de aceite de oliva y caliéntela hasta que empiece a humear. Fría el atún de 3 a 4 minutos por cada lado para que el centro quede rosa y medio cocido. Si prefiere el atún muy hecho, fríalo de 2 a 3 minutos más por cada lado. Sírvalo con la salsa.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 12 g; grasas 11 g; hidratos de carbono 7 g; fibra 2 g; colesterol 40 mg; 180 kcal

Tortitas de cangrejo con mayonesa al chile

Tiempo de preparación: 30 minutos + 1 hora de refrigeración
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4 personas



425 g de carne de cangrejo fresca
80 g de pan rallado
2 cebolletas picadas
15 g de hojas de cilantro fresco picadas finas
2 huevos poco batidos
75 g de harina de maíz
aceite para freír

Mayonesa al chile
1 yema de huevo
½ cucharadita de mostaza de Dijon
1 cucharadita de vinagre de vino blanco
125 ml de aceite al chile

1. Mezcle la carne de cangrejo con el pan rallado, la cebolleta, el cilantro y el huevo, y forme 8 tortitas.
2. Esparza la harina de maíz en un plato y rebócelas. Retire el exceso, disponga las tortitas en una sola capa, cúbralas y refrigérelas durante 1 hora.
3. Para preparar la mayonesa al chile, mezcle la yema de huevo, la mostaza y el vinagre y bata durante 1 minuto o hasta que la mezcla esté ligera y cremosa. Añada el aceite poco a poco sin dejar de batir. Sazone, cubra y refrigere.
4. Caliente 5 mm de aceite en una sartén. Fría las tortitas por tandas de 3 a 4 minutos por cada lado o hasta que se doren. Escúrralas sobre papel de cocina y sírvalas con mayonesa al chile.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 20 g; grasas 35 g; hidratos de carbono 30 g; fibra 1 g; colesterol 225 mg; 30 kcal

Nota: Si no encuentra cangrejo fresco, utilice 850 g de carne de cangrejo en lata escurrida.

Atún al cilantro con salsa de mango (arriba) y Tortitas de cangrejo con mayonesa al chile

Pargo al horno al estilo yucateco

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
35 minutos
Para 6 personas



2 pargos o bremas, de 1 kg en total, limpias y sin escamas
40 ml de zumo de lima
20 g de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva
1 pimiento rojo pequeño cortado en dados
1 pimiento verde pequeño cortado en dados
½ cebolla roja picada
1 cucharadita de semillas de comino
1 cucharadita de ralladura de naranja
1 cucharada de hojas de cilantro fresco picadas
50 g de pepitas tostadas y picadas
80 ml de zumo de naranja
1 lima cortada en gajos para adornar

1. Precaliente el horno a 180°C. Cubra holgadamente la base de una fuente de horno con papel de aluminio y engrase ligeramente el centro.
2. Frote el pescado por dentro y por fuera con el zumo de lima y sazónelo con sal y pimienta negra. Póngalo en el centro del papel de aluminio y levante los lados para darle forma de cuenco.
3. Caliente la mantequilla y el aceite de oliva en una sartén y añada los pimientos rojo y verde, la cebolla, el comino y la ralladura de naranja. Sofría a fuego medio, removiendo, unos 2 minutos. Agregue el cilantro y las pepitas y sazone al gusto. Esparza esta mezcla sobre el pescado y rocíelo con el zumo de naranja. Cúbralo holgadamente con papel de aluminio, uniendo los bordes de las dos láminas para sellarlo.
4. Hornee unos 30 minutos, o hasta que la carne del pescado se desmenuce fácilmente al pinchar la parte más gruesa con un tenedor. Retire el papel de aluminio y pase el pescado a una fuente para servir. Vierta el jugo sobre el pescado para humedecerlo. Sírvalo adornado con los gajos de lima.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 40 g; grasas 20 g; hidratos de carbono 5 g; fibra 2 g; colesterol 130 mg; 330 kcal

Nota: Para una ocasión especial, envuelva el pescado en hojas de banano para darle al plato un sabor agradable y una apariencia exótica.

Pudding de maíz y boniato

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
1 hora
Para 6 personas



1 ½ cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla rallada
375 g de puré de maíz en lata
125 g de boniatos cocidos y hechos puré
125 ml de leche
125 ml de nata
3 huevos poco batidos
1 cucharadita de sal

1. Precaliente el horno a 180°C. Caliente el aceite en una sartén. Fría la cebolla hasta que esté blanda y pásela a un cuenco grande.
2. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle.
3. Vierta la mezcla en un molde refractario de 1 litro de capacidad y hornéela de 45 minutos a 1 hora, o hasta que se hinche y se dore. Sirva con una ensalada y pan o como guarnición de platos de carne.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 6 g; grasas 14 g; hidratos de carbono 16 g; fibra 3 g; colesterol 120 mg; 210 kcal

Pargo al horno al estilo yucateco (arriba) y Pudding de maíz y boniato



TORTILLAS DE HARINA DE TRIGO



TORTILLAS DE HARINA DE MAÍZ



PAN DE MAÍZ



FRITOS DE MAÍZ

Panes y fritos de maíz Tex-Mex

Una comida Tex-Mex suele incluir tortillas o panes. Puede comprarlos ya preparados para una comida rápida o elaborarlos para una ocasión especial. El guacamole combina a la perfección con los fritos de maíz.

Tortillas de harina de trigo

Tamice 375 g de harina y 1 cucharadita de sal en un cuenco y forme un hueco en el centro. Con un cuchillo de hoja plana, mezcle 80 ml de aceite y hasta 250 ml de agua caliente para obtener una masa blanda. Pásela a una superficie sin enharinar y amásela hasta que esté fina y elástica. Pásela a un cuenco limpio, cúbrala y déjela reposar 1 hora en un lugar cálido. Divida la masa en 12 trozos y forme bolas; aplánelas y páselas a una superficie ligeramente enharinada. Extienda las bolas en discos de 20 cm de diámetro y apílelos entre láminas de film transparente. Caliente una sartén de fondo pesado o hierro fundido a fuego medio. Ponga una tortilla en la sartén y cuézala 1 minuto. Si se hincha, cháfela un poco. Déle la vuelta, cuézala 1 minuto y sírvala. Para conservar las tortillas, déjelas enfriar y apílelas. También puede envolverlas en papel de aluminio y congelarlas. Recaliéntelas en el horno, el microondas o la sartén. Para 12 tortillas.

VALOR NUTRITIVO
POR TORTILLA
proteínas 3 g; grasas 7 g; hidratos de carbono 23 g; fibra 1 g; colesterol 0 mg; 165 kcal

Tortillas de harina de maíz

Ponga 435 g de masa harina en un cuenco grande. Añada 440 ml de agua tibia, mezcle con las manos hasta unir la masa y forme una bola. Divídala en 12 trozos y forme bolas. Aplánelas y dispóngalas entre 2 láminas de film transparente. Extiéndalas en discos de 18 cm de diámetro, recortando los bordes para que sean uniformes. Cúbralas, ya que la pasta se seca fácilmente. Caliente una sartén de fondo pesado o de hierro fundido a fuego medio. Ponga una tortilla en la sartén y cuézala 1 minuto. Déle la vuelta y cuézala 1 minuto. Déle de nuevo la vuelta y cuézala hasta que la tortilla se hinche ligeramente pero sea elástica. Retírela de la sartén y repita la operación con la masa restante. Para 12 tortillas.

VALOR NUTRITIVO
POR TORTILLA
proteínas 3 g; grasas 0 g; hidratos de carbono 26 g; fibra 1 g; colesterol 0 mg; 125 kcal

Variante: Para preparar tortillas de harina de maíz morado, use masa harina morada.

Pan de maíz

Precaliente el horno a 220°C. Unte una sartén de hierro fundido (con mango refractario o extraíble) o un molde de pastel con abundante aceite de maíz. Caliéntelo en el horno mientras elabora la masa. Mezcle 150 g de harina de maíz, 125 g de harina de fuerza y 1 cucharadita de sal en un cuenco y forme un hueco en el centro. Bata 1 huevo con 250 ml de suero de leche y 60 ml de aceite; vierta la mezcla en los ingredientes secos y remueva sin batir en exceso. Vierta la masa en la sartén o el molde y hornéela unos 25 minutos o hasta que esté firme y ligeramente dorada. Córtela en 8 porciones.

VALOR NUTRITIVO
POR PORCIÓN
proteínas 4 g; grasas 9 g; hidratos de carbono 30 g; fibra 1 g; colesterol 25 mg; 220 kcal

Fritos de maíz

Prepare la cantidad que desee de tortillas de harina de maíz blanco o morado hasta el paso previo a la cocción. Corte cada tortilla en 8 porciones y déjelas secar 1 hora. Llene hasta la mitad un cazo grande y hondo con aceite de maíz o vegetal y caliéntelo a 190°C. Fría los triángulos por tandas, dándoles la vuelta una o dos veces, durante 1 minuto o hasta que estén crujientes pero no dorados. Retire los fritos de maíz con una espumadera, escúrralos sobre papel de cocina y sálelos. Se pueden conservar 1 día en un recipiente hermético. Para recalentarlos, póngalos en bolsas de papel e introdúzcalos en el horno precalentado durante 10 minutos. Para 4-6 personas.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 3 g; grasas 13 g; hidratos de carbono 25 g; fibra 1 g; colesterol 0 mg; 235 kcal

Nota: Para un mayor efecto, combine fritos de maíz morado con fritos de maíz blanco.

Picadillo de buey

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
1 hora
Para 6 personas



1 cebolla picada fina
2 dientes de ajo majados
750 g de carne picada de buey
60 ml de jerez seco
60 ml de zumo de lima
2 tomates pelados, sin semillas y picados
1 cucharada de concentrado de tomate
3 chiles serrano verdes sin semillas y picados
75 g de aceitunas verdes rellenas, en rodajas
40 g de alcaparras
2 cucharadas de sultanas
125 ml de caldo de buey
1 patata, en dados
1 calabacín cortado en dados
1 cucharadita de comino molido

1. Caliente aceite en una sartén y sofría la cebolla 5 minutos o hasta que se dore. Agregue el ajo, saltee 1 minuto y añada la carne picada. Suba el fuego y fría, removiendo de vez en cuando, durante 10 minutos. Baje el fuego, vierta el jerez y el zumo de lima y cueza 5 minutos. Agregue el concentrado de tomate, 2 chiles, las aceitunas, las alcaparras, las sultanas y el caldo. Tape y deje guisar unos 20 minutos a fuego lento.
2. Caliente aceite en una sartén y añada la patata, el calabacín y el comino. Saltee hasta que se dore y deje cocer 10 minutos a fuego lento. Añádalo a la mezcla de buey y cueza 5 minutos. Cubra con el chile restante y sirva con tortillas de harina de trigo (pág. 22).

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 30 g; grasas 15 g; hidratos de carbono 7 g; fibra 3 g; colesterol 80 mg; 300 kcal

Salchichas al maíz con salsa de jalapeños

Tiempo de preparación:
30 minutos +
10 minutos en reposo
Tiempo de cocción:
35 minutos
Para 8 personas



110 g de harina de maíz
2 cucharadas de azúcar
1 huevo
125 ml de leche
60 g de mantequilla
125 g de harina blanca
1 ½ cucharaditas de levadura en polvo
aceite para freír
16 salchichas de Frankfurt
16 brochetas de madera
harina para rebozar

Salsa de jalapeños
3 ó 4 chiles jalapeños sin semillas y picados
2 dientes de ajo majados
45 g de cebolletas picadas
8 tomates, en daditos
40 ml de zumo de lima
2 cucharadas de cilantro fresco picado

1. Mezcle la harina de maíz, una pizca de sal, el azúcar y 185 ml de agua hirviendo. Tape y deje reposar 10 minutos. Agregue el huevo, la leche y la mantequilla. Tamice la harina blanca y la levadura y añádalas.
2. Para preparar la salsa, caliente aceite en una sartén y fría el chile, el ajo y la cebolleta durante 1 minuto. Añada el tomate, tape y cueza 20 minutos a fuego lento. Agregue el zumo de lima y el cilantro.
3. Caliente el aceite a 190°C. Ensarte las salchichas en las brochetas. Ponga la harina sobre papel parafinado, reboce las salchichas y báñelas en la mezcla de harina de maíz. Fríalas en el aceite, de tres en tres, dándoles la vuelta hasta que se doren. Escúrralas y sírvalas con la salsa.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 20 g; grasas 40 g; hidratos de carbono 30 g; fibra 6 g; colesterol 100 mg; 550 kcal

Picadillo de buey (arriba) y Salchichas al maíz con salsa de jalapeños

Hamburguesas de chile tejano

Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos
Para 4 personas



Hamburguesas
3 cucharaditas de comino molido
1 cucharadita de cilantro molido
1 kg de carne picada de buey
1 cebolla picada fina
80 g de pan rallado
1 huevo poco batido
2 chiles sin semillas y picados
2 dientes de ajo majados

Salsa de cebolla dulce
1 cucharada de aceite
2 cebollas grandes en rodajas finas
55 g de azúcar moreno blando
1 cucharada de vinagre de malta

4 bollos para hamburguesa o panecillos

1. Para preparar las hamburguesas, ponga el comino y el cilantro en una sartén seca y tuéstelos a fuego lento durante 1 minuto, o hasta que desprendan su aroma. Mézclelos en un cuenco con el resto de los ingredientes, removiendo bien con las manos. Divida la mezcla en 4 partes y forme hamburguesas de 2 cm de grosor.
2. Para preparar la salsa, caliente el aceite en un cazo, añada la cebolla y fríala a fuego moderado, removiendo de vez en cuando, unos 10 minutos o hasta que esté dorada y blanda. Agregue el azúcar moreno y el vinagre de malta y cueza otros 10 minutos, removiendo. Sazone.
3. Unte una barbacoa o una sartén con un poco de aceite y caliéntela a temperatura moderada. Fría las hamburguesas unos 8 minutos por cada lado, dándoles la vuelta una vez. Parta los bollos por la mitad y tuéstelos por la parte interior. Sirva las hamburguesas en los bollos o los panecillos, con hojas de lechuga, rodajas de tomate, la salsa de cebolla dulce y una cucharada de nata agria.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 60 g; grasas 35 g; hidratos de carbono 55 g; fibra 5 g; colesterol 200 mg; 785 kcal

Nota: Si prefiere las hamburguesas de tamaño mediano, divida la mezcla en 6 partes.

Hamburguesas de chile tejano (arriba) y Pollo asado Tex-Mex

Pollo asado Tex-Mex

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos
Para 4 personas



2 pollos de 1 kg lavados y secados
60 ml de aceite de oliva
4 dientes de ajo majados
1 cucharada de comino molido
1 cucharada de cilantro molido
1 cucharada de chile Nuevo México o suave en polvo
1 cucharadita de canela molida
1 cucharada de harina

1. Precaliente el horno a 200°C. Corte los pollos por la mitad con unas tijeras o un cuchillo. Mezcle el aceite y el ajo y unte los pollos por dentro y por fuera.
2. Mezcle las especias y la harina en un cuenco. Reboce el pollo y colóquelo sobre una rejilla en una fuente de horno. Rocíelo con un poco de aceite y áselo de 45 a 50 minutos. Déjelo reposar 5 minutos y sírvalo con gajos de lima.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 110 g; grasas 25 g; hidratos de carbono 2 g; fibra 0 g; colesterol 250 mg; 700 kcal

Tacos de pollo

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4 personas



1 cebolla picada fina
2 dientes de ajo majados
3 tomates picados
1 chile sin semillas y picado
1 cucharadita de azúcar
1 pollo a la barbacoa
8 tacos grandes
4 hojas de lechuga cortadas en juliana
185 g de cheddar rallado

1. Precaliente el horno a 180°C. Caliente aceite en una sartén y fría la cebolla unos 3 minutos. Añada el ajo y fría durante 1 minuto. Agregue el tomate, el chile y el azúcar, baje el fuego y sofría durante 5 minutos o hasta que la mezcla se espese. Sazone.
2. Separe la carne del pollo y desmenúcela con la ayuda de dos tenedores. Añádala a la salsa. Caliente los tacos en el horno durante 5 minutos.
3. Para servir, rellénelos con el pollo, la lechuga y el queso.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 14 g; grasas 22 g; hidratos de carbono 6 g; fibra 3 g; colesterol 50 mg; 330 kcal

Burritos de marisco

Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos
Para 4 personas

80 ml de aceite
70 g de mantequilla
2 dientes de ajo majados
3 chiles rojos pequeños sin semillas y picados
250 g de vieiras limpias
500 g de gambas crudas medianas, peladas y sin el hilo intestinal
500 g de filete de salmón cortado en trozos pequeños
4 tortillas de harina de trigo (ya preparadas o véase pág. 22)
2 ½ cucharadas de harina blanca
125 ml de nata
185 ml de leche
125 g de nata agria
35 g de parmesano rallado
2 cucharadas de perejil fresco picado
125 g de cheddar rallado

1. Precaliente el horno a 160°C. Caliente el aceite y 30 g de mantequilla en una sartén. Añada el ajo y el chile y fría durante 1 minuto. Agregue las vieiras, cuézalas de 2 a 3 minutos, retírelas y escúrralas sobre papel de cocina. Incorpore las gambas y cuézalas entre 2 y 3 minutos; escúrralas sobre papel de cocina. Añada el salmón, cuézalo de 3 a 4 minutos, retírelo y déjelo escurrir sobre papel de cocina. Disponga todo el marisco en un cuenco.
2. Envuelva las tortillas en papel de aluminio y caliéntelas en el horno durante 10 minutos. En un cazo, derrita la mantequilla restante, agregue la harina y remueva hasta que la mezcla empiece a espumar. Retire el cazo del fuego e incorpore la nata y la leche de forma gradual. Vuelva a poner el cazo en el fuego y bata hasta que la salsa se espese y hierva. Añada la nata agria, el parmesano y el perejil y bátalo todo. Agregue el marisco y mezcle bien.
3. Rellene las tortillas con el marisco y enróllelas. Dispóngalas en una fuente refractaria ligeramente engrasada, espolvoréelas con el cheddar y hornéelas de 15 a 20 minutos, o hasta que estén bien calientes y el queso se haya fundido. Sírvalas con Salsa de chile rojo picante (pág. 38).

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 80 g; grasas 90 g; hidratos de carbono 30 g; fibra 2 g; colesterol 440 mg; 1.215 kcal

Tacos de pollo (arriba) y Burritos de marisco




Retire las semillas de los chiles, usando guantes de goma para protegerse las manos.


Añada la carne a la cebolla y las especias y déle la vuelta con pinzas para cubrirla bien.

Chimichangas de buey

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
2 horas y 50 minutos
Para 4 personas



2 cucharadas de aceite
1 cebolla grande picada fina
1 diente de ajo majado
2 cucharaditas de comino molido
½ cucharadita de canela molida
2 chiles sin semillas y picados
1 kg de carne de cadera de buey
500 ml de caldo de buey
4 tortillas de harina de trigo (ya preparadas o véase pág. 22)
aceite para freír

1. Caliente el aceite en una cacerola y fría la cebolla a fuego medio durante 10 minutos o hasta que esté muy blanda y dorada. Añada el ajo, el comino, la canela y el chile y fríalo todo, removiendo, durante 1 minuto más.
2. Añada la carne y déle la vuelta para cubrirla bien con las especias. Vierta entonces el caldo, rascando el fondo de la cacerola. Lleve justo al punto de ebullición, baje el fuego y deje cocer, tapado, durante 1 hora. Destape y cueza de 1 a 1½ horas más o hasta que el líquido prácticamente se haya evaporado. Remueva con frecuencia hasta el final de la cocción para evitar que se queme el fondo.
3. Desmenuce la carne con la ayuda de dos tenedores y déjela enfriar.
4. Precaliente el horno a 160°C. Envuelva las tortillas en papel de aluminio y hornéelas 10 minutos para reblandecerlas. Retírelas del horno y déjelas envueltas durante 5 minutos más. Usándolas de una en una (y manteniendo las otras envueltas), disponga una cuarta parte de la carne sobre una tortilla y doble los bordes para cerrarla. Resérvela, con la juntura hacia abajo, mientras prepara el resto.
5. Caliente unos 2 cm de aceite en una sartén a fuego moderado. Fría algunas chimichangas en la sartén con la juntura hacia abajo, déles la vuelta y fríalas por el otro lado hasta que estén doradas y crujientes. Repita la operación con el resto de chimichangas. Escúrralas sobre papel de cocina. Sírvalas enseguida con Salsa de chile rojo (pág. 38) y Arroz mexicano (pág. 63).

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 60 g; grasas 20 g; hidratos de carbono 20 g; fibra 2 g; colesterol 170 mg; 535 kcal

Chimichangas de buey


Desmenuce la carne con la ayuda de dos tenedores.


Disponga ¼ de la carne sobre cada tortilla y doble los bordes para cerrarlas.

Tostadas de judías

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4 personas



2 tomates picados
1 cebolla roja pequeña picada fina
1 chile rojo pequeño picado fino
3 cucharadas de cilantro fresco picado fino
2 cucharadas de aceite
4 tortillas de harina de maíz (ya preparadas o véase pág. 22)
450 g de Judías refritas (ya preparadas o véase pág. 63)
4 hojas de lechuga en juliana
125 g de cheddar rallado
1 aguacate, en rodajas
90 g de nata agria
aceitunas negras en rodajas para aderezar

1. Mezcle el tomate, la cebolla, el chile y el cilantro en un cuenco, tape y reserve. Caliente el aceite en una sartén de fondo pesado y cueza las tortillas, de una en una, 1 ó 2 minutos por cada lado o hasta que estén crujientes. Escúrralas sobre papel de cocina. Caliente las Judías refritas en un cazo.
2. Para montar las tostadas, reparta las Judías refritas entre las tortillas y cúbralas con la lechuga, la mezcla de tomate y el cheddar. Aderece con el aguacate, la nata agria y las aceitunas.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 10 g; grasas 50 g; hidratos de carbono 15 g; fibra 10 g; colesterol 30 mg; 540 kcal

Enchiladas de pollo

Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora y 10 minutos
Para 4 personas



2 chiles rojos grandes
2 chiles verdes grandes
1 cucharada de aceite
1 cebolla picada fina
2 dientes de ajo majados
250 ml de caldo de pollo
250 ml de tomate tamizado
1 pollo a la barbacoa
8 tortillas de harina de maíz (ya preparadas o véase pág. 22)
125 g de cheddar rallado

1. Ase los chiles sujetándolos con unas pinzas sobre una llama de gas, o aplanándolos y cociéndolos sobre una parrilla caliente, hasta que la piel se ennegrezca y forme ampollas. Déjelos enfriar en una bolsa de plástico, pélelos, deseche las semillas y píquelos.
2. Caliente el aceite en un cazo y añada la cebolla. Fríala a fuego lento durante 5 minutos o hasta que esté blanda. Agregue el ajo y fría 1 minuto más. Vierta los chiles, el caldo y el tomate tamizado, lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer durante 15 minutos. Sazone con sal y pimienta.
3. Precaliente el horno a 180°C. Separe la carne del pollo y desmenúcela fina con la ayuda de dos tenedores. Caliente un poco de aceite en una sartén de fondo pesado y fría las tortillas, de una en una, 1 minuto por cada lado o hasta que estén blandas y calientes, pero no crujientes. Escúrralas sobre papel de cocina.
4. Esparza 60 ml de salsa en el fondo de una fuente de horno grande. Rellene las tortillas con el pollo y enróllelas. Dispóngalas en la fuente y cúbralas con la salsa restante y el cheddar. Hornéelas 20 minutos o hasta que las enchiladas estén bien cocidas y el queso fundido.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 40 g; grasas 40 g; hidratos de carbono 8 g; fibra 3 g; colesterol 165 mg; 535 kcal

Tostadas de judías (arriba) con Enchiladas de pollo

Chile con carne

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora y 20 minutos
Para 6 personas



1 cucharada de aceite
1 cebolla grande picada
2 dientes de ajo majados
1 cucharadita de chile en polvo
1 cucharada de comino molido
1 kg de carne picada de buey
400 g de tomates triturados
250 ml de caldo de buey
1 cucharadita de orégano seco
2 cucharaditas de azúcar
2 cucharadas de concentrado de tomate
400 g de frijoles rojos lavados y escurridos

1. Caliente el aceite en un cazo grande y añada la cebolla. Fríala a fuego medio durante 5 minutos o hasta que esté blanda y dorada. Agregue el ajo, el chile y el comino, y fríalo todo durante 1 minuto.
2. Añada la carne y cuézala durante 5 minutos, o hasta que esté dorada, deshaciendo los grumos con un tenedor.
3. Vierta el tomate, el caldo, el orégano y el azúcar. Lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer, parcialmente tapado, durante 1 hora, removiendo a veces.
4. Añada el concentrado de tomate y los frijoles, y sazone. Cueza durante 5 minutos para calentar los frijoles, y sirva el chile acompañado con pan de maíz para mojar en el jugo.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 40 g; grasas 20 g; hidratos de carbono 15 g; fibra 6 g; colesterol 100 mg; 405 kcal

Pan de maíz con chiles y queso

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora
Para 6 personas



1 pimiento rojo pequeño
2 chiles rojos largos
2 chiles verdes largos
60 g de cheddar rallado
300 g de harina de maíz fina
90 g de azúcar
2 cucharaditas de levadura en polvo
1 cucharadita de bicarbonato de sosa
420 g de puré de maíz en lata
125 ml de suero de leche
125 g de cheddar rallado, adicional

1. Precaliente el horno a 190°C. Engrase una fuente refractaria de 1,75 l de capacidad.
2. Corte el pimiento en cuartos y retire las semillas y la membrana. Ponga el pimiento y los chiles en una parrilla precalentada y cuézalos hasta que la piel forme ampollas y se ennegrezca. Retírelos de la parrilla, déjelos enfriar en una bolsa de plástico y pélelos. Retire las semillas y la membrana de los chiles; corte éstos y el pimiento en tiras finas.
3. Ponga el cheddar, la harina de maíz, el azúcar, la levadura en polvo y el bicarbonato de sosa en un cuenco y mezcle bien. Añada el puré de maíz, el suero de leche y las tiras de pimiento y de chile; remueva con cuidado para mezclarlo bien. Pase la masa a la fuente y alise la superficie con el dorso de una cuchara. Espolvoréela con el Cheddar adicional y hornee durante 40 minutos o hasta que el pan de maíz se hinche y esté cuajado en el centro.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 10 g; grasas 12 g; hidratos de carbono 70 g; fibra 3 g; colesterol 35 mg; 425 kcal

Chile con carne (arriba) y Pan de maíz con chiles y queso

Mole de pollo

Tiempo de preparación:
1 hora + 35 minutos en remojo
Tiempo de cocción:
2 horas
Para 6 personas

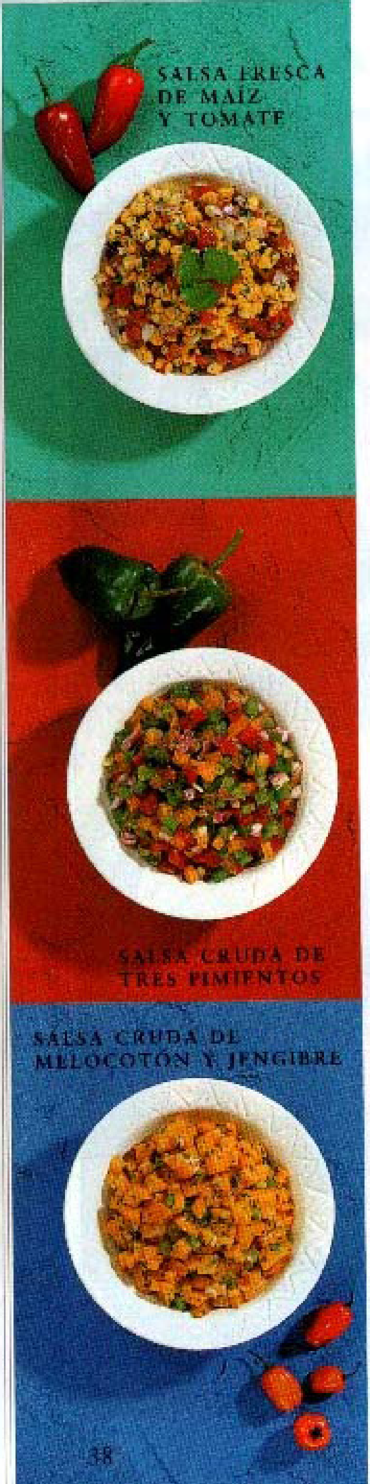


1,6 kg de pollo
6 dientes de ajo
2 cebollas picadas
50 g de chiles mulato
60 g de chiles pasilla
60 g de chiles ancho
3 clavos enteros
3 granos de pimienta de Jamaica
2 cucharaditas de tomillo seco
2 cucharaditas de mejorana seca
2 cucharaditas de orégano seco
40 g de semillas de sésamo
40 g de cacahuetes sin sal
8 almendras
40 g de uvas pasas
3 ramas de canela desmenuzadas
90 g de chocolate mexicano o chocolate semiamargo

1. Precaliente el horno a 190°C. Corte el pollo en 8 trozos, lávelos y enjuáguelos bien. Póngalos en un cazo con 4 dientes de ajo y la mitad de la cebolla. Vierta suficiente agua para cubrirlo por completo, llévelo a ebullición, baje el fuego al mínimo y cueza 30 minutos o hasta que empiece a estar tierno. Retire el pollo y cuele el caldo, reservando algo más de 1 litro.
2. Abra los chiles por la mitad y retire las semillas; resérvelas. Hornee los chiles durante 5 minutos, páselos a un plato, cúbralos con agua y déjelos en remojo durante 30 minutos.
3. Ponga las semillas de chile en una sartén seca. Tuéstelas a fuego medio, agitándolas de vez en cuando. Una vez tostadas, suba el fuego y chamúsquelas hasta que estén negras. Páselas a un cuenco, cúbralas con agua y déjelas en remojo unos 5 minutos. Escúrralas y tritúrelas en un robot de cocina con 170 ml de agua, los clavos, la pimienta de Jamaica, el tomillo, la mejorana y el orégano.
4. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén de fondo pesado. Añada las semillas de sésamo y fríalas hasta adquieran un tono dorado oscuro. Páselas al robot de cocina, dejando el exceso de aceite en la sartén. Tritúrelo todo bien.
5. Caliente otra cucharada de aceite. Añada los cacahuetes, las almendras y las uvas pasas, y fría hasta que se doren y las uvas pasas se hinchen, sin dejar de remover. Páselos al robot de cocina. Añada la cebolla restante, el ajo y la canela a la sartén, cueza hasta que se doren y páselos al robot de cocina. Triture hasta obtener una pasta espesa, añadiendo un poco de agua si es necesario. Caliente aceite en una sartén, vierta la pasta y fríala durante 15 minutos, rascando el fondo de la sartén de vez en cuando.
6. Ponga la mitad de los chiles en el robot de cocina limpio con 125 ml del líquido de remojar los chiles y triture hasta que sea homogéneo, vertiendo más líquido si se espesa demasiado. Agregue los chiles restantes y más líquido, y triture hasta que sea uniforme. Páselo a la sartén con el chocolate, mezcle bien y cueza a fuego lento durante 5 minutos. Añada 1 litro del caldo y remueva bien. Lleve a ebullición y cueza a fuego lento durante 35 minutos. Añada el pollo, sale al gusto y cueza unos 10 minutos. Vierta un poco más de caldo para diluir la salsa, si es necesario.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 75 g; grasas 50 g; hidratos de carbono 20 g; fibra 4 g; colesterol 225 mg; 820 kcal

Mole de pollo



Salsas cocidas y crudas

Una salsa Tex-Mex es cocida, mientras que una salsa mexicana es una mezcla de ingredientes crudos. Una cucharada de salsa servida a un lado realza un plato Tex-Mex.

Salsa de chile rojo

Ase 2 chiles rojos frescos grandes sobre una parrilla precalentada o sujetándolos con pinzas sobre una llama de gas, hasta que la piel forme ampollas y se ennegrezca. Déjelos enfriar en una bolsa de plástico, pélelos y retire las semillas y el tallo. Tueste 1 cucharadita de comino molido en una sartén durante 30 segundos, o hasta que desprenda su aroma. Ponga los chiles, el comino, 400 g de tomates en lata, 1 cebolla roja pequeña picada, 1 diente de ajo majado, 125 ml de caldo de pollo y 10 ml de vinagre de vino tinto en un robot de cocina y triture la mezcla hasta que esté fina. Pásela a una sartén, llévela a ebullición, baje el fuego y cuézala 20 minutos. Refrigérela, tapada, hasta 2 días. Sírvala tibia o a temperatura ambiente. Para 375 ml.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 1 g; grasas 0 g; hidratos de carbono 4 g; fibra 1,4 g; colesterol 0 mg; 20 kcal

Salsa de chile verde

Ponga 2 chiles verdes frescos grandes, 340 g de tomatillos de lata escurridos, 1 cebolla pequeña, 1 diente de ajo majado y 125 ml de caldo de pollo en un robot de cocina y triture la mezcla hasta que sea homogénea. Viértala en un cazo y llévela a ebullición. Pase a fuego medio y cuézala durante 10 minutos. Refrigere la salsa, tapada, hasta 2 días. Sírvala tibia o a temperatura ambiente. Para 250 ml.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 2 g; grasas 0 g; hidratos de carbono 5 g; fibra 2 g; colesterol 0 mg; 30 kcal

Salsa cruda de tres pimientos

Pique finos 3 pimientos pequeños (1 rojo, 1 verde y 1 amarillo) y páselos a un cuenco grande. Añada 1 cebolla roja picada fina, 5 cebolletas cortadas en rodajas finas y 15 g de cilantro fresco picado fino. Agregue 2 ó 3 cucharadas de zumo de lima, al gusto. Mezcle bien y sirva la salsa de inmediato. Para 4 personas.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 1 g; grasas 0 g; hidratos de carbono 3 g; fibra 1 g; colesterol 0 mg; 20 kcal

Salsa fresca de maíz y tomate

Lleve a ebullición una olla con agua y sal y cueza 2 mazorcas de maíz hasta que estén tiernas. Déjelas enfriar por completo y desgránelas cortándolas hacia abajo con un cuchillo afilado. Pase los granos a un cuenco grande. Retire las semillas de 1 tomate maduro y píquelo fino; añádalo al cuenco junto con 1 chile jalapeño verde picado fino, 3 cucharadas de cilantro fresco picado y 2 ó 3 cucharadas de zumo de lima, al gusto. Mézclelo todo bien y sirva la salsa de inmediato. Para 4 personas.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 1 g; grasas 0 g; hidratos de carbono 7 g; fibra 1 g; colesterol 0 mg; 40 kcal

Salsa cruda de melón y chile

Ponga 340 g de melón Honeydew cortado en dados pequeños. Añada 1 cebolla roja picada fina, 2 chiles rojos pequeños sin semillas y picados finos y 3 cucharadas de cilantro fresco picado fino. Mézclelo todo bien. Agregue 2 ó 3 cucharadas de zumo de lima recién exprimido, al gusto. Sirva de inmediato. Para 4 personas.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 0 g; grasas 0 g; hidratos de carbono 2 g; fibra 0 g; colesterol 0 mg; 15 kcal

Salsa cruda de melocotón y jengibre

Pele 3 melocotones maduros y córtelos en dados pequeños. Páselos a un cuenco y mézclelos con 2 cucharaditas de jengibre fresco rallado fino, 2 cucharadas de cebolletas cortadas en rodajas finas, 3 cucharadas de cilantro fresco picado y 2 ó 3 cucharadas de zumo de lima, al gusto. Mézclelo todo bien y sirva la salsa de inmediato. Para 4 personas.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 0 g; grasas 0 g; hidratos de carbono 2 g; fibra 0 g; colesterol 0 mg; 8 kcal



❖ COCINA TEX-MEX ❖

Tostadas de pollo

Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
Para 4 personas

8 tortillas de harina de maíz (ya preparadas o véase pág. 22)
aceite para freír
500 g de pechuga de pollo en filetes
1 cucharadita de pimienta
½ cucharadita de pimentón
4 hojas grandes de lechuga, en juliana
155 g de cheddar rallado
2 aguacates en rodajas
90 g de nata agria
4 cebolletas, en rodajas diagonales

1. Precaliente el horno a 160°C. Envuelva las tortillas en papel de aluminio y caliéntelas 10 minutos en el horno. Caliente abundante aceite en un cazo hondo. Usando 2 cestos especiales, uno más grande que el otro, ponga 1 tortilla en el más grande y tápela con el más pequeño. Reserve las otras tortillas tapadas. Fríala hasta que esté dorada y escúrrala sobre papel de cocina. Repita la operación con las tortillas restantes.
2. Espolvoree el pollo con la pimienta y el pimentón. Caliente aceite en una sartén y fría el pollo de 4 a 5 minutos por cada lado. Déjelo enfriar ligeramente y córtelo en tiras finas.
3. Rellene los cestos de tortilla con la lechuga, el queso, el pollo, una cucharada de nata agria, las cebolletas y un poco de Salsa de tomate natural (véase pág. 9).

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 40 g; grasas 50 g; hidratos de carbono 4 g; fibra 3 g; colesterol 130 mg; 650 kcal

Fajitas de marisco

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
Para 2 personas



3 tomates maduros picados finos
1 chile rojo pequeño picado fino
2 cebolletas cortadas en rodajas finas
300 g de gambas crudas peladas, sin el hilo intestinal y partidas por la mitad
250 g de vieiras limpias y partidas por la mitad
250 g de filetes de pescado blanco sin espinas, cortados en dados
80 ml de zumo de lima
1 diente de ajo majado
1 aguacate
40 ml de zumo de limón
4 tortillas de harina de trigo (ya preparadas o véase pág. 22)
1 cebolla en rodajas
1 pimiento verde cortado en tiras finas

1. Precaliente el horno a 160°C. Mezcle el tomate, el chile y la cebolleta en un cuenco. Sazone al gusto.
2. Mezcle el marisco, el zumo de lima y el ajo en un plato no metálico. Cúbralo y resérvelo.
3. Trocee el aguacate y rocíelo con el limón para evitar que se ennegrezca. Envuelva las tortillas en papel de aluminio y hornéelas 10 minutos para reblandecerlas.
4. Caliente una sartén de hierro fundido untada con aceite hasta que humee, añada la cebolla y el pimiento y fríalos, dándoles la vuelta de vez en cuando, hasta que estén blandos y algo dorados; resérvelos. Escurra el marisco y cuézalo hasta que se tueste y se vuelva opaco.
5. Para servir, envuelva el marisco, el pimiento, la cebolla, la mezcla de tomate y el aguacate en las tortillas.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 85 g; grasas 45 g; hidratos de carbono 50 g; fibra 9 g; colesterol 350 mg; 960 kcal

Tostadas de pollo (arriba) con Fajitas de marisco

Nachos con judías y queso

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 4 personas



3 tomates picados finos
1 cebolla roja pequeña picada fina
3 cucharadas de cilantro fresco picado
1 chile rojo pequeño picado fino
800 g de frijoles rojos en lata enjuagados y escurridos
460 g de fritos de maíz
250 g de cheddar rallado
1 aguacate grande
90 g de nata agria
2 cebolletas cortadas en rodajas finas

1. Precaliente el horno a 180°C. Mezcle el tomate, la cebolla, el cilantro y el chile en un cuenco. Ponga los frijoles en un cazo, cúbralos con agua y lleve a ebullición. Escúrralos y devuélvalos al cazo. Añada ½ taza de la mezcla de tomate y cueza 5 minutos removiendo a menudo.

2. Ponga la mezcla de frijoles en una bandeja refractaria y cúbrala con los fritos de maíz. Espolvoree el cheddar por encima y hornee de 3 a 5 minutos, o hasta que el queso se funda. Páselo a los platos.

3. Esparza la mezcla de tomate restante sobre el queso fundido, chafe ligeramente el aguacate y dispóngalo encima, con una cucharada de nata agria y las rodajas de cebolleta.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 40 g; grasas 80 g; hidratos de carbono 90 g; fibra 30 g; colesterol 95 mg; 1.230 kcal

Buey con salsa de judías negras

Tiempo de preparación:
30 minutos + 1 hora y 30 minutos en reposo
Tiempo de cocción:
1 hora y 30 minutos
Para 4-6 personas



110 g de judías negras secas
1 pimiento rojo pequeño
1 cebolla pequeña picada fina
3 dientes de ajo majados
1 mazorca de maíz desgranada
2 tomates picados
15 g de cilantro fresco picado
60 ml de zumo de lima
4 bistecs de filete de buey

1. Ponga las judías en un cazo y cúbralas con agua. Lleve a ebullición, retire el cazo del fuego, tape y deje reposar durante 1 hora. Escurra las judías y aclárelas bien. Devuélvalas al cazo, cúbralas con agua, lleve a ebullición y cueza a fuego lento durante 1 hora o hasta que estén tiernas. Escúrralas.

2. Corte el pimiento en cuartos y retire las semillas y la membrana. Póngalo en una parrilla precalentada y áselo hasta que la piel forme ampollas y se ennegrezca. Déjelo enfriar en una bolsa de plástico, pélelo y córtelo en tiras.

3. Caliente aceite en una sartén, fría la cebolla hasta que esté blanda, añada el ajo y el maíz y fría 4 minutos. Páselo todo a un cuenco con el pimiento, las judías, el tomate, el cilantro y el zumo de lima. Tápelo y déjelo marinar durante 30 minutos.

4. Unte con aceite una parrilla y caliéntela hasta que humee. Unte los bistecs con aceite y fríalos 3 ó 4 minutos por cada lado para que queden medio cocidos, o un poco más para que estén bien hechos. Déjelos reposar 5 minutos antes de servirlos con la salsa.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)
proteínas 20 g; grasas 3 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 4 g; colesterol 45 mg; 150 kcal

Nachos con judías y queso (arriba) y Buey con salsa de judías negras

❖ COCINA TEX-MEX ❖



Chiles rellenos

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas, como entrante



8 chiles poblano verdes
125 g de queso cheddar rallado
harina blanca para espolvorear
3 huevos, con las yemas y las claras separadas
aceite para freír
250 ml de Salsa de chile rojo (véase pág. 38)

1. Ase los chiles en una parrilla precalentada o sujetándolos con cuidado, de uno en uno, con pinzas sobre la llama de gas, hasta que la piel se ennegrezca y forme ampollas. Déjelos enfriar en una bolsa de plástico y pélelos con cuidado. Pártalos por la mitad a lo largo y retire las semillas y la membrana, procurando no romper la pulpa.
2. Rellene los chiles con el queso y ciérrelos presionando o con un palillo. Espolvoréelos con harina y retire el exceso.
3. Bata las claras de huevo hasta que espumen, añada un poco de sal y bátalas a punto de nieve. Incorpore las yemas, de una en una.
4. Caliente unos 2 cm de aceite en una sartén. Bañe los chiles en el huevo y fríalos, por tandas, de 4 a 5 minutos, o hasta que se doren. Escúrralos sobre papel de cocina y retire los palillos. Sírvalos sobre una capa de Salsa de chile rojo.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 20 g; grasas 15 g; hidratos de carbono 15 g; fibra 10 g; colesterol 165 mg; 295 kcal

Chiles rellenos



Ase los chiles en una parrilla hasta que la piel se ennegrezca y forme ampollas.



Deje enfriar los chiles en una bolsa de plástico y pélelos.



Parta los chiles por la mitad a lo largo y retire las semillas y la membrana.



Espolvoree los chiles rellenos con harina y báñelos en la mezcla de huevo.

Frijoles picantes

Tiempo de preparación:
20 minutos + 1 hora en reposo
Tiempo de cocción:
1 hora y 40 minutos
Para 6 personas



525 g de frijoles rojos secos
2 cucharadas de aceite
4 lonchas de beicon troceadas
1 cebolla grande picada
2 cucharaditas de chile en polvo
2 cucharadas de salsa Worcestershire
55 g de azúcar moreno blando
1 litro de caldo vegetal o de buey

1. Ponga los frijoles en una olla grande y cúbralos con agua. Lleve a ebullición, retire del fuego y deje reposar, tapado, durante 1 hora. Escurra bien los frijoles.
2. Caliente el aceite en una cacerola grande y añada el beicon y la cebolla. Fría, removiendo de vez en cuando, hasta que la cebolla esté dorada y el beicon tostado. Agregue el chile en polvo y fría, removiendo, durante 30 segundos.
3. Vierta los frijoles, la salsa Worcestershire, el azúcar y el caldo. Lleve a ebullición, baje el fuego al mínimo y deje cocer, tapado, durante 1½ horas, removiendo de vez en cuando y rascando el fondo de la cacerola. Sirva los frijoles espolvoreados con un poco de cheddar rallado.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 8 g; grasas 8 g; hidratos de carbono 20 g; fibra 4 g; colesterol 10 mg; 170 kcal

Nota: este plato sabe mejor al día siguiente. Dilúyalo con un poco de agua, si es necesario, al recalentarlo.

Costillas al horno con miel y ajo

Tiempo de preparación:
20 minutos + toda la noche en marinada
Tiempo de cocción:
55 minutos
Para 6 personas



1,5 kg de costillas de cerdo cortadas al estilo americano
175 g de miel
6 dientes de ajo majados
1 trozo de 5 cm de jengibre rallado fino
¼ cucharadita de Tabasco o 3 cucharadas de salsa de chile
2 cucharaditas de ralladura de naranja

1. Corte las costillas en trozos pequeños, con 2 ó 3 huesos por trozo. Póngalos en una fuente grande. Mezcle los ingredientes restantes y vierta esta salsa sobre las costillas. Déles la vuelta en la marinada hasta que estén bien napadas. Déjelas marinar toda la noche en el frigorífico, a ser posible.
2. Precaliente el horno a 200°C. Escurra las costillas y pase la marinada a un cazo pequeño. Ponga las costillas en 1 ó 2 platos refractarios llanos en una sola capa.
3. Lleve la marinada a ebullición y cueza a fuego lento de 3 a 4 minutos o hasta que se espese y se reduzca un poco.
4. Unte las costillas con la marinada e introdúzcalas en el horno. Cuézalas durante 50 minutos, bañándolas 3 ó 4 veces con la marinada. Cueza hasta que las costillas adquieran un color dorado y estén bien tostadas. Sírvalas con patatas asadas con piel, napadas con una cucharada de nata agria y espolvoreadas con cebollino fresco.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 35 g; grasas 70 g; hidratos de carbono 25 g; fibra 1 g; colesterol 250 mg; 930 kcal

Frijoles picantes (arriba) y Costillas al horno con miel y ajo

Salsa para mojar de judías negras y ajo asado

Tiempo de preparación:
30 minutos + 1 hora en reposo
Tiempo de cocción:
2 horas y 10 minutos
Para 4 personas



110 g de judías negras secas
1 cabeza de ajo, con los dientes pelados y separados
2 cucharadas de cilantro fresco picado
80 ml de zumo de lima
60 g de nata agria
una pizca de chile en polvo
salsa Tabasco

1. Ponga las judías en una olla, cúbralas con agua y lleve a ebullición. Apague el fuego y deje reposar, tapado, durante 1 hora. Escúrralas, cúbralas de nuevo con agua, lleve a ebullición y deje cocer a fuego lento durante 1½ horas hasta que estén tiernas.
2. Mientras tanto, precaliente el horno a 180°C. Ponga el ajo en una fuente de horno, rocíelo con aceite y áselo de 25 a 30 minutos o hasta que esté blando.
3. Pase las judías a un cuenco grande y macháquelas con un tenedor hasta que empiecen a partirse. Incorpore el ajo, el cilantro, el zumo de lima, la nata agria, el chile en polvo y unas gotas de Tabasco.
4. Sirva con Fritos de maíz (*véase* pág. 23), cortados en triángulos de 1 cm de grosor y fritos en un poco de aceite hasta que estén bien dorados, o con Pan de maíz.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 3 g; grasas 4 g; hidratos de carbono 3 g; fibra 2 g; colesterol 13 mg; 60 kcal

Pollo Margarita con salsa de judías negras

Tiempo de preparación:
20 minutos + 1 hora en reposo + 2-4 horas en marinada
Tiempo de cocción:
1 hora y 15 minutos
Para 6 personas



6 pechugas de pollo en filetes
80 ml de tequila
250 ml de zumo de lima
220 g de judías negras secas
80 ml de aceite de oliva
1 cucharadita de miel
1 diente de ajo majado
440 g de maíz en grano de lata escurrido
1 cebolla roja picada
15 g de hojas de cilantro fresco picado

1. Ponga el pollo en un plato no metálico y rocíelo con el tequila mezclado con 170 ml de zumo de lima. Refrigérelo, tapado, de 2 a 4 horas, dándole la vuelta de vez en cuando.
2. Ponga las judías en una olla, cúbralas con agua y lleve a ebullición. Apague el fuego y deje reposar, tapado, durante 1 hora. Escurra las judías, cúbralas de nuevo con agua, lleve a ebullición y deje cocer a fuego lento durante 1 hora o hasta que estén tiernas. Vierta el zumo de lima restante, el aceite, la miel y el ajo en un tarro y agite hasta mezclarlo.
3. Escurra las judías y déjelas enfriar. Páselas a un cuenco con el maíz, la cebolla y el cilantro. Vierta el aliño por encima y revuelva bien.
4. Caliente una parrilla ligeramente engrasada. Retire el pollo de la marinada y fríalo de 4 a 5 minutos por cada lado. Sírvalo con la salsa de judías negras.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 45 g; grasas 15 g; hidratos de carbono 25 g; fibra 9 g; colesterol 80 mg; 450 kcal

Salsa para mojar de judías negras y ajo asado (arriba) y Pollo Margarita con salsa de judías negras

Pollo frito Tex-Mex

Tiempo de preparación: 15 minutos + 2 horas en marinada
Tiempo de cocción: 30 minutos
Para 4 personas

1 kg de trozos de pollo, lavados y secados
500 ml de suero de leche
aceite para freír
185 g de harina blanca

1. Ponga el pollo en un cuenco y vierta el suero de leche por encima. Mezcle bien. Cúbralo y refrigérelo durante 2 horas, dándole la vuelta de vez en cuando.
2. Llene hasta la mitad un cazo hondo con aceite y caliéntelo a 180°C. Ponga la harina en un plato llano y sazónela. Retire un trozo de pollo del suero de leche, sacudiendo el exceso, y rebócelo bien en la harina. Sumerja el pollo en el aceite, por tandas, y fríalo 12 minutos por cada lado, asegurándose de que el aceite no esté demasiado caliente. Escúrralo bien sobre papel de cocina.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 70 g; grasas 30 g; hidratos de carbono 40 g; fibra 2 g; colesterol 135 mg; 680 kcal

Gambas tostadas con mayonesa al pimiento

Tiempo de preparación: 20 minutos + 2 horas en marinada
Tiempo de cocción: 40 minutos
Para 4 personas



1 kg de gambas grandes crudas
4 dientes de ajo majados
3 cucharadas de zumo de lima
1 cucharadita de comino molido
15 g de hojas de cilantro fresco picado
gajos de lima para servir

Mayonesa al pimiento
1 pimiento rojo pequeño
6 dientes de ajo con piel
1 cucharada de aceite de oliva
90 g de mayonesa de huevo entero
1 cucharada de zumo de limón

1. Pele las gambas y retire el hilo intestinal, dejando las colas intactas. Mezcle el ajo, el zumo de lima, el comino y el cilantro en un cuenco; incorpore las gambas a la marinada y remueva bien. Cubra y refrigere 2 horas como mínimo.
2. Para preparar la mayonesa al pimiento, precaliente el horno a 190°C. Corte el pimiento en cuartos y retire las semillas y la membrana. Póngalo en una bandeja de horno con el ajo y rocíelo todo con el aceite de oliva. Ase de 20 a 30 minutos o hasta que la piel del pimiento forme ampollas y el ajo esté blando pero no quemado. Deje enfriar en una bolsa de plástico y pele.
3. Ponga en un robot de cocina con la mayonesa y bata hasta obtener una mezcla homogénea. Pásela a un cuenco e incorpore el zumo de limón.
4. Precaliente una parrilla o una sartén de fondo pesado ligeramente untada con aceite hasta que empiece a humear. Escurra las gambas, desechando la marinada y saltee 2 minutos por cada lado, o hasta que estén cocidas. Tal vez deba hacerlo por tandas, según el tamaño de la parrilla. Sirva las gambas acompañadas con la mayonesa y un gajo de lima.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 50 g; grasas 15 g; hidratos de carbono 8 g; fibra 2 g; colesterol 380 mg; 370 kcal

Pollo frito Tex-Mex (arriba) y Gambas tostadas con mayonesa al pimiento

Sopaipillas rellenas

Tiempo de preparación: 20 minutos + 20 minutos en reposo
Tiempo de cocción: 45 minutos
Para 4 personas



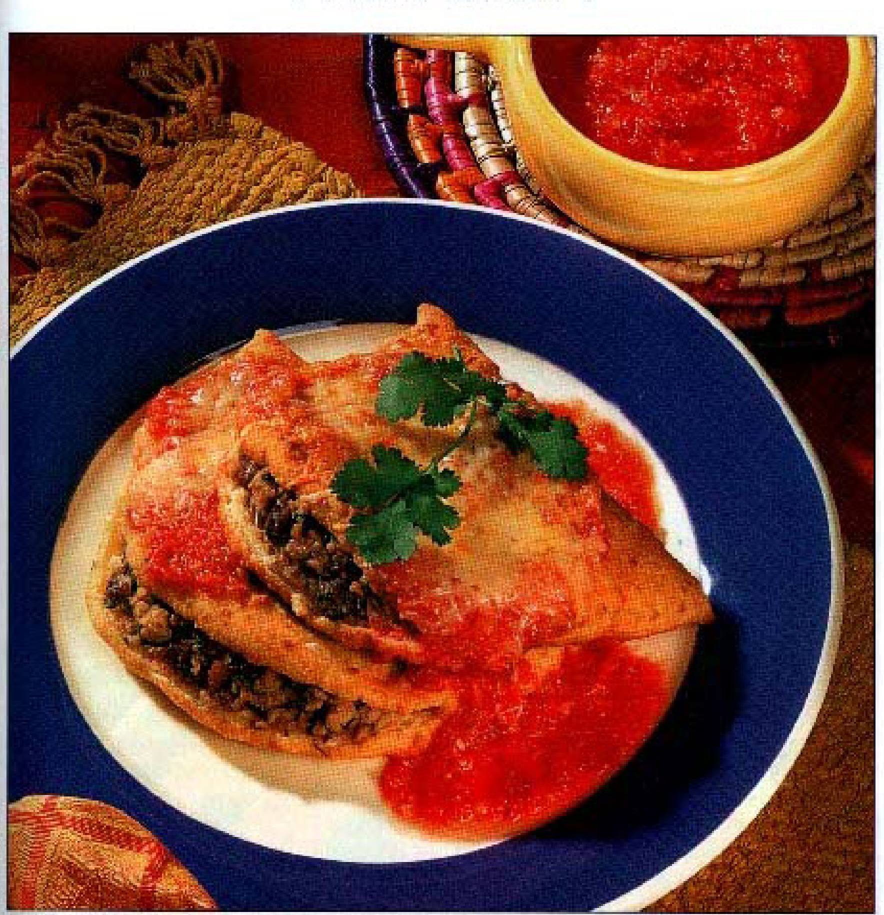


Sopaipillas
500 g de harina blanca
1½ cucharaditas de levadura en polvo
20 g de mantequilla
375 ml de leche hervida y enfriada
aceite para freír
250 ml de Salsa de chile rojo (véase pág. 38)
185 g de queso cheddar rallado

Relleno
2 cucharadas de aceite
450 g de carne picada de cerdo
1 cebolla roja picada
¼ cucharadita de pimienta de Cayena
1 diente de ajo majado
100 ml de caldo de pollo
180 g de Judías refritas (ya preparadas o véase pág. 63)
2 cucharadas de cilantro fresco picado

1. Para preparar las sopaipillas, mezcle la harina, la levadura en polvo y 1½ cucharaditas de sal en un cuenco. Añada la mantequilla y mezcle con las manos hasta que parezca pan rallado. Incorpore gradualmente la leche hasta que la pasta sea consistente y elástica. Amásela de 15 a 20 veces o hasta que quede homogénea; déjela reposar, tapada, durante 20 minutos.
2. Para preparar el relleno, caliente el aceite y añada la carne picada, la cebolla, la pimienta y el ajo; sazone y cueza durante 10 minutos. Vierta el caldo, cueza a fuego lento durante 10 minutos y añada las judías y el cilantro.
3. Precaliente el horno a 180°C. Divida la pasta en 8 trozos y pásela a una superficie sin enharinar. Extienda cada trozo en forma de cuadrado de 5 mm de grosor y 10 cm de lado. Manténgalos tapados.
4. En un cazo, caliente 6 cm de aceite a 180°C. Estire ligeramente los cuadrados y viértalos en el aceite. Sumérjalos 20 segundos por cada lado o hasta que se hinchen y se doren. Escúrralos sobre papel de cocina.
5. Abra cada sopaipilla por un lado y rellénelas con una cuchara. Páselas a una fuente refractaria y cúbralas con Salsa de chile rojo y el cheddar. Hornéelas 15 minutos y sírvalas con más salsa.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 35 g; grasas 45 g; hidratos de carbono 100 g; fibra 9 g; colesterol 80 mg; 930 kcal



Sopaipillas rellenas



Incorpore la leche con un cuchillo de hoja plana hasta que la masa sea consistente.



Amase la pasta sobre una superficie enharinada hasta que quede homogénea.



Con pinzas, sumerja un cuadrado de pasta en el aceite hasta que se hinche y se dore.



Abra cada sopaipilla por un lado y rellénela con una cuchara.

❖ COCINA TEX-MEX ❖

Sopa mexicana picante con albóndigas

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
Para 4 personas



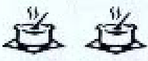
250 g de carne de buey picada
250 g de carne de cerdo picada
140 g de arroz blanco cocido
1 huevo poco batido
½ cucharadita de chile en polvo
½ cucharadita de pimentón
1 cucharadita de sal
40 ml de aceite de oliva
1 cebolla pequeña cortada en dados
1 diente de ajo majado
315 ml de tomate tamizado
1 litro de caldo de buey
15 g de orégano fresco picado fino

1. Mezcle la carne, el arroz, el huevo, el chile en polvo, el pimentón y la sal en un cuenco. Forme bolas del tamaño de una avellana y resérvelas.
2. Caliente el aceite en un cazo y sofría la cebolla y el ajo a fuego medio-bajo hasta que estén blandos. Añada el tomate tamizado y el caldo de buey. Lleve a ebullición y vierta las albóndigas. Tape y deje cocer 20 minutos a fuego lento.
3. Sirva la sopa espolvoreada con el orégano.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 20 g; grasas 30 g; hidratos de carbono 12 g; fibra 2 g; colesterol 90 mg; 430 kcal

Sopa de maíz y cilantro

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos
Para 6 personas



8 mazorcas de maíz
1 pimiento rojo grande
2 cucharadas de aceite
1 cebolla picada fina
2 dientes de ajo majados
750 ml de caldo de pollo
125 ml de zumo de lima
10 g de hojas de cilantro fresco

1. Precaliente una barbacoa o una parrilla. Retire las farfollas y los filamentos de las mazorcas y áselas durante 10 minutos, dándoles la vuelta a menudo, hasta que estén cocidas y ligeramente ennegrecidas. Déjelas enfriar y desgránelas con un cuchillo pequeño afilado (sujete las mazorcas verticalmente sobre una tabla de cortar y pase el cuchillo hacia abajo por los lados).
2. Corte el pimiento en cuartos. Deseche las semillas y la membrana y áselo en la parrilla o la barbacoa hasta que la piel se ennegrezca y forme ampollas. Retírelo del fuego y déjelo enfriar en una bolsa de plástico. Pélelo y pique la pulpa.
3. Caliente el aceite en un cazo grande y cueza la cebolla durante 5 minutos o hasta que esté muy blanda y ligeramente dorada. Añada el ajo y cueza 1 minuto más.
4. Agregue los granos de maíz, el pimiento y el caldo de pollo al cazo, lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer, parcialmente tapado, unos 20 minutos.
5. Deje enfriar un poco la sopa y triture la mitad en un robot de cocina hasta que la mezcla esté bastante fina. Pase toda la sopa a un cazo limpio y caliéntela bien (sin hervirla). Justo antes de servir, agregue el zumo de lima y las hojas de cilantro.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 8 g; grasas 9 g; hidratos de carbono 50 g; fibra 8 g; colesterol 0 mg; 310 kcal

Sopa mexicana picante con albóndigas (arriba) y Sopa de maíz y cilantro

Aros de cebolla fritos

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
Para 6 personas, como aperitivo

2 cebollas grandes
185 g de harina blanca
2 cucharaditas de comino molido
1 cucharadita de pimentón
375ml de cerveza fría
aceite para freír
Salsa de chile rojo (véase pág. 38) o salsa de chile dulce, para servir

1. Corte las cebollas en aros de 1 cm de ancho. Tamice la harina y las especias en un cuenco, forme un hueco en el centro e incorpore poco a poco la cerveza, removiendo con un tenedor; no bata la pasta en exceso o se volverá ligera y quebradiza; debe ser algo grumosa.
2. Llene un cazo con aceite hasta la mitad y caliéntelo a temperatura moderada (el aceite estará listo cuando, al depositar un dado de pan, éste se vuelva crujiente y dorado en 45 segundos). Bañe los aros de cebolla en la pasta, escurriendo el exceso, y fríalos por tandas hasta que estén crujientes y dorados. Escúrralos sobre papel de cocina. Sáquelos y sírvalos con Salsa de chile rojo o dulce.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 5 g; grasas 15 g; hidratos de carbono 40 g; fibra 0 g; colesterol 30 mg; 310 kcal

Chimichangas de pollo al chile

Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
Para 6 personas

4 pechugas de pollo en filetes
2 cucharaditas de pimienta
1 cucharadita de chile en polvo
125 ml de aceite
2 dientes de ajo
½ cucharadita de chile en polvo adicional
500 g de champiñones botón, en láminas
6 tortillas de harina de trigo (ya preparadas o véase pág. 22)
Salsa de tomate natural (véase pág. 9)

1. Precaliente el horno a 160°C. Sazone el pollo con la pimienta y el chile en polvo. Caliente la mitad del aceite en una sartén, añada el pollo y fríalo 3 ó 4 minutos por cada lado o hasta que esté cocido. Déjelo enfriar y desmenúcelo en trocitos con la ayuda de dos tenedores. Vierta el aceite restante en la sartén y sofría el ajo y el chile en polvo adicional durante 1 minuto. Añada los champiñones y saltéelos 3 ó 4 minutos. Agregue el pollo, mezcle y reserve.
2. Envuelva las tortillas en papel de aluminio y hornéelas 10 minutos para reblandecerlas. Manipule las tortillas rápidamente y de una en una, manteniendo las otras tapadas. Ponga un poco de relleno en el centro de una y cúbralo con 2 cucharadas de salsa de tomate. Doble los bordes y enróllela en forma de sobre.
3. Caliente un poco de aceite en una sartén. Fría 1 ó 2 tortillas rellenas, dándoles la vuelta con cuidado para cocer ambos lados hasta que se doren ligeramente. Sírvalas con la salsa de tomate restante, un poco de Arroz mexicano (pág. 63) y una cucharada de nata agria.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 6,5 g; grasas 30 g; hidratos de carbono 25 g; fibra 5 g; colesterol 50 mg; 340 kcal

Aros de cebolla fritos (arriba) y Chimichangas de pollo al chile



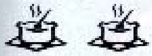
Incorpore la mantequilla con las manos hasta que la mezcla parezca pan rallado.



Vierta el caldo e incorpórelo con la ayuda de un cuchillo de hoja plana.

Tamal de frijoles y buey

Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora y 30 minutos
Para 8 personas



1 cucharada de aceite
1 cebolla grande picada fina
500 g de carne picada de buey
3 dientes de ajo majados
½ cucharadita de chile en polvo
400 g de tomates triturados de lata
250 ml de caldo de buey
425 g de frijoles rojos de lata escurridos
360 g de masa harina
1 cucharadita de levadura en polvo
125 g de mantequilla, en dados y enfriada
375 ml de caldo de buey
250 g de cheddar rallado

1. Caliente el aceite en una sartén. Sofría la cebolla hasta que esté blanda y transparente. Suba el fuego, agregue la carne picada y fría hasta dorarla. Vierta el ajo, el chile, los tomates y el caldo. Lleve a ebullición y cueza 30 minutos a fuego lento o hasta que el líquido se haya evaporado y se forme una salsa espesa. Añada los frijoles y deje enfriar.

2. Engrase ligeramente una tartera honda de 23 cm de diámetro. Ponga la masa harina, la levadura en polvo y ½ cucharadita de sal en un cuenco. Incorpore la mantequilla con las manos hasta que la mezcla parezca pan rallado. Vierta el caldo e incorpórelo con la ayuda de un cuchillo. Amase la mezcla con las manos hasta formar una bola. Divídala en dos y extienda una mitad entre dos láminas de papel encerado para forrar la tartera.

3. Presione la pasta contra el fondo y las paredes de la tartera; no importa si la pasta se cuartea. Recorte los bordes.

4. Precaliente el horno a 200°C. Vierta el relleno en el fondo de tarta y espolvoréelo con la mitad del cheddar. Extienda la otra mitad de pasta de igual modo que la anterior. Humedezca el borde con agua y colóquela sobre la primera. Recorte los bordes y presione las dos capas de pasta para sellarlas. Espolvoree el cheddar restante y hornee la empanada durante 45 minutos o hasta que la pasta esté crujiente y ligeramente hinchada. Para servir, adorne con un poco de nata agria.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 25 g; grasas 30 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 5 g; colesterol 110 mg; 435 kcal

Tamal de frijoles y buey



Divida la pasta en dos y extienda una mitad entre dos láminas de papel encerado.



Vierta el relleno en el fondo de tarta y espolvoréelo con la mitad del queso.

Guacamole

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: ninguno
Para 6 personas, como guarnición



3 aguacates
1 tomate pequeño
1 ó 2 chiles rojos picados
1 cebolla roja pequeña picada fina
1 cucharada de cilantro fresco picado
1 cucharada de zumo de lima
2 cucharadas de nata agria
1 ó 2 gotas de salsa habanero o Tabasco

1. Corte los aguacates por la mitad y deseche la piel y el hueso. Píquelos gruesos y tritúrelos un poco con un tenedor.
2. Corte el tomate por la mitad a lo ancho. Con una cucharita, retire las semillas y deséchelas. Corte la pulpa en dados y añádalos al aguacate.
3. Añada el chile, la cebolla, el cilantro, el zumo de lima, la nata agria y la salsa habanero o Tabasco. Sazone con pimienta negra machacada.
4. Sirva de inmediato, o cubra con film transparente y refrigere hasta 2 horas; sáquelo 30 minutos antes para servirlo a temperatura ambiente.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 1 g; grasas 8 g; hidratos de carbono 1 g; fibra 0 g; colesterol 2 mg; 70 kcal

Nota: la salsa habanero es una salsa muy picante a base de chiles habanero. Utilícela con moderación para realzar el sabor de los platos.

Tacos de buey

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite
1 cebolla picada fina
2 dientes de ajo picados
¼ cucharadita de chile en polvo
1 cucharadita de pimentón
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de cilantro molido
½ cucharadita de orégano seco
1 cucharadita de azúcar
500 g de carne magra picada de buey
2 cucharadas de concentrado de tomate
12 tacos pequeños
4 hojas grandes de lechuga, en juliana
185 g de cheddar rallado
Salsa de tomate natural (véase pág. 9) para servir

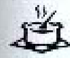
1. Precaliente el horno a 180°C. Caliente el aceite en una sartén grande, añada la cebolla y sofríala a fuego lento hasta que esté blanda pero no dorada. Agregue el ajo y fría durante 1 minuto. Incorpore el chile en polvo, el pimentón, el comino, el cilantro, el orégano, el azúcar y una cucharadita de sal. Fría a fuego medio de 3 a 4 minutos.
2. Suba el fuego, añada la carne picada y cueza hasta dorarla. Agregue 3 cucharadas de agua, asegurándose de que la sartén esté caliente para que la mayor parte se evapore. Remueva la mezcla constantemente de 5 a 10 minutos. Si la carne se adhiere, añada un poco más de agua. La mezcla parecerá seca pero es muy sabrosa.
3. Caliente los tacos en el horno durante 5 minutos. Sirva la carne con los tacos, la lechuga, el cheddar y la salsa de tomate y deje que cada comensal se prepare sus propios tacos.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 40 g; grasas 40 g; hidratos de carbono 4 g; fibra 2 g; colesterol 125 mg; 525 kcal

Guacamole (arriba) y Tacos de buey

Puré de maíz

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para 8 personas, como guarnición



420 g de maíz en grano de lata
20 g de fécula de maíz

1. Escurra el maíz en grano y reserve el líquido. Añada un poco de agua al líquido, si es necesario, para obtener 185 ml. Ponga 200 g del maíz en un robot de cocina con el líquido reservado y triture hasta que esté fino.
2. Pase a un cazo de fondo pesado. En un cuenco, mezcle la fécula de maíz con un poco de agua para obtener una pasta homogénea.
3. Añada esta pasta al cazo junto con el maíz restante y remueva a fuego medio hasta que la mezcla se espese y hierva. Déjela enfriar ligeramente para que se espese un poco más. Sirva como guarnición.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 0 g; grasas 0 g; hidratos de carbono 3 g; fibra 0 g; colesterol 0 mg; 16 kcal

Arroz mexicano

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 8 personas, como guarnición



20 ml de aceite de oliva
1 cebolla pequeña picada
1 diente de ajo picado
200 g de arroz de grano largo
125 ml de tomate tamizado
250 ml de caldo de pollo

1. Caliente el aceite en una cacerola y sofría la cebolla durante 5 minutos o hasta que esté blanda. Agregue el ajo y cueza 1 minuto más. Añada el arroz y remueva de 1 a 2 minutos, o hasta que se empape bien de aceite.
2. Vierta el tomate tamizado y el caldo y lleve a ebullición. Baje el fuego al mínimo, tape bien y cueza durante 25 minutos o hasta que el arroz haya absorbido el líquido y esté tierno. Espónjelo con un tenedor y sírvalo como guarnición.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 2 g; grasas 3 g; hidratos de carbono 20 g; fibra 1 g; colesterol 0 mg; 115 kcal

Judías refritas

Tiempo de preparación:
10 minutos + toda la noche en remojo
Tiempo de cocción:
1 hora y 45 minutos
Para 8 personas, como guarnición



200 g de frijoles o judías pintas o negras, secos
1 cebolla pequeña partida por la mitad
3 dientes de ajo
3 cucharadas de aceite

1. Ponga las judías en un cuenco, cúbralas con agua y déjelas toda la noche en remojo. Escúrralas. Páselas a un cazo y cúbralas con agua.
2. Añada la cebolla y el ajo, lleve a ebullición, baje el fuego y cueza durante 1½ horas o hasta que todo esté tierno. Deje enfriar y retire la cebolla y el ajo. Escurra las judías, reservando 125 ml del líquido.
3. Caliente el aceite en una sartén. Añada la mitad de las judías y cháfelas. Incorpore la mitad del líquido. Vierta las judías y el líquido restantes y chafe para obtener un puré espeso. Sirva o refrigere hasta 2 días.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 4 g; grasas 7 g; hidratos de carbono 4 g; fibra 3 g; colesterol 0 mg; 95 kcal

Puré de maíz (arriba), Arroz mexicano y Judías refritas (abajo)

Índice

OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN:

KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH · Bonner Straße 126 · D-50968 Colonia